



## HÁBITOS BUCAIS

### O que é preciso saber sobre hábitos bucais?

O hábito é a repetição de um ato (por ex: sucção de chupeta), com determinada finalidade (por ex: carência afetiva). Alguns hábitos com o decorrer do tempo, podem se tornar indesejáveis; dentre eles, podemos citar o uso da mamadeira e da chupeta e a sucção do dedo.

### Por que é preciso se preocupar com eles?

A sucção de dedo, chupeta ou mamadeira é um fator que pode interferir no desenvolvimento da criança podendo levar a alterações bucais, tais como: mordida aberta, mordida cruzada, inclinações dos dentes, diastemas, alterações no padrão de deglutição etc.

### Estas alterações sempre ocorrem?

Não. O hábito precisa de certa intensidade e frequência ao longo do tempo para promover alterações.

### O que se pode fazer para prevenir estas alterações?

A criança com até 2 anos de idade encontra-se na fase oral, em que a satisfação é centrada na cavidade bucal. Portanto a sucção é muito importante. Em algumas crianças essa necessidade é maior. O importante é não deixar o hábito se tornar um vício.

Esses hábitos devem ser removidos o quanto antes, e de forma gradativa, para que não se altere o equilíbrio psicológico e físico da criança.

### Caso existam alterações o que pode ser feito?

O odontopediatra orientará o que for melhor para cada caso, podendo encaminhar para outros profissionais, como o fonoaudiólogo e o psicólogo.

### Sempre será necessário o uso de aparelhos?

Não quando o hábito for removido antes dos 3 ou 4 anos de idade, alterações como a mordida aberta podem se corrigir.

### É necessário o uso de chupeta?

Algumas crianças não fazem a sucção devida na amamentação, sentindo necessidade de complementação com sucção de chupeta ou dedo.

### Como remover o hábito?

Sempre que possível, devemos conversar com a criança, explicando o porque da remoção, fazendo reforços positivos, motivando com muito amor e compreensão.

Deve-se usar muita criatividade procurando distrair a criança.

### Como remover a mamadeira?

Podemos ir diluindo, com água, o leite da mamadeira, deixando-a menos saborosa, até que fique só água. Motivar a criança a usar um copo com bico especial com desenhos etc. A criança pode estar utilizando o bico de mamadeira só para succionar, sem ter a necessidade de ingerir o leite.

### Como remover a chupeta?

Desde o nascimento, a criança não deve ser acostumada a ficar o tempo todo com a chupeta na boca - ela deve ser dada apenas em momentos de tensão; dessa forma, ela não ficará viciada no seu uso. Nunca oferecer mais de uma chupeta por vez e não a deixar pendurada na roupa da criança, evitando que fique sempre a sua disposição. Quando o bebê adormecer, remover a chupeta da boca. Com esses cuidados, naturalmente a criança deixará de necessitar da chupeta. Caso já exista alterações bucais, deve-se procurar o profissional, e o hábito deve ser removido o quanto antes, sempre se rejeitando a individualidade da criança, procurando mostrar-lhe o problema causado e incentivando-a a largar a chupeta.

### Como remover o hábito de sucção de dedo?

Devemos evitar a instalação do hábito de sucção de dedo, pois a sua remoção é mais difícil, já que o dedo está sempre a disposição. Muitas vezes é necessário o auxílio do psicólogo, pois o componente emocional é maior.

### É preciso procurar ajuda profissional?

O profissional tem um papel importante na orientação e remoção desses hábitos. Ele ajuda os pais, orienta sobre qual a melhor conduta e maneira de conversar com a criança, evitando a chantagem, a punição e a repressão. O profissional motivará a criança com modelos, fotos, pastas de motivação, histórias etc.