

## LINK AMAMENTAÇÃO E ODONTOLOGIA

**Crianças aleitadas no peito têm melhor desenvolvimento mental e maior equilíbrio emocional.**



**Amamentação e a odontologia.** A amamentação tem sido incentivada por ser o leite materno não só o alimento mais completo e digestivo para crianças de até um ano de idade, como também por ter ação imunizante, protegendo-as de diversas doenças. A amamentação é gratificante para a mãe e interfere beneficemente na saúde da mulher, por exemplo, diminuindo a probabilidade de câncer de mama, ajudando na involução do útero e na depressão pós-parto. Hoje, diz-se que o leite materno é ecologicamente correto, pois não consome recursos naturais em sua produção e não gera lixo, como ocorre com os leites artificiais, além de ser mais barato. Porém, poucos sabem que a amamentação tem reflexos futuros na fala, respiração e dentição da criança.

**Um exercício muito importante.** Quando a criança é amamentada, está não só sendo alimentada, como também fazendo um exercício físico importante para desenvolver sua ossatura e musculatura bucal. Ao nascer, o bebê tem o maxilar inferior muito pequeno, que irá alcançar equilíbrio no tamanho em relação ao maxilar superior tendo seu crescimento estimulado pela sucção do peito. Toda a musculatura bucal é desenvolvida, músculos externos e internos, que, solicitados, desenvolvem os ossos. Mamar no peito não é fácil, daí o bebê ficar bastante transpirado. Esse exercício é o responsável inicial no crescimento harmonioso da face e dentição. Usando mamadeira, esse exercício é quase inexistente, e a preferência do nenê pela mamadeira vem da facilidade com a qual ele ganha o leite, principalmente quando este flui por um furo generoso no bico. Para exercitar-se com maior eficiência, a posição durante a mamada é importante: a criança deverá ficar o mais verticalizada, o que também facilita a deglutição do leite.

**Uma atitude na tentativa de evitar apinhamento dental (dentes "encavalados").** Maxilares melhor desenvolvidos propiciarão um melhor alinhamento da dentição, diminuindo a necessidade futura do uso de aparelhos ortodônticos. Músculos firmes ajudarão na fala. Durante a amamentação, aprende-se a respirar corretamente pelo nariz, evitando amigdalites, pneumonias, entre outras doenças. Quando a criança respira pela boca, os dentes ressecados ficam mais expostos à cárie e as gengivas ficam inflamadas, os maxilares tendem a sofrer deformações e os dentes, a ficar "encavalados", aumentando também o processo de cárie.

**A amamentação prepara o bebê para a mastigação.** A mamadeira costuma tornar-se uma companheira para a criança ao longo de anos, habituando-a a uma dieta mole e adocicada, que aumenta o risco de cáries (cárie de mamadeira); a criança tende a recusar alimentos que requeiram mastigação. Depois da amamentação, a mastigação correta continuará a tarefa de exercitar ossos e músculos. A amamentação prepara a criança para a mastigação. Muitas mães reclamam que seus filhos, já crescidos, não mastigam corretamente e recusam verduras e frutas, apreciando apenas doces e iogurtes. Esquecem-se essas mães de que o que os habituou a essa dieta foi o uso prolongado da mamadeira. Mastigação incorreta pode levar também a problemas de obesidade e de estômago.

**Evitando Hábitos prejudiciais.** Arelada à mamadeira, vem à chupeta, que também é usada normalmente por muito tempo, e o hábito de chupar o dedo, afetando o posicionamento dos dentes e trazendo também conseqüências danosas à fala e à respiração.

**Abandonando a mamadeira.** A partir dos quatro meses, quando a mãe lentamente começar a introduzir outros alimentos (desmame), deverá fazê-lo usando apenas copos e colheres, evitando o uso de mamadeira ou "chuquinha".

**Prevenindo a cárie.** A primeira consulta odontológica de uma criança deveria ser antes do nascimento de seu primeiro dentinho. Nesse primeiro encontro, o odontopediatra orientaria a respeito da higienização, dieta e como proceder quando os dentes começarem a irromper e a incomodar o bebê. Entre outras coisas, aconselharia os pais a acostumar-se a levar seus bebês ao dentista, assim como os levam ao pediatra, no sentido de se poder acompanhar de perto o desenvolvimento destes na tentativa da erradicação da doença cárie.