

Saúde Oral na Gravidez

A gravidez é um período da vida da mulher em que podem aparecer ou agravar-se problemas da cavidade oral:

- Os vômitos causados pelos enjoos podem fazer com que os ácidos do estômago enfraqueçam o esmalte dentário, o que aumenta o risco de cáries;
- As náuseas e os vômitos potenciam a erosão da gengivas, causando sangramento - gengivite;
- As alterações hormonais potenciam a secura da boca, o que agrava a gengivite;
- A diminuição de saliva aumenta o risco de infecção bacteriana e de placa dentária;
- Os desejos por doces ou comidas gordurosas durante a gravidez são também um fator de risco para o surgimento de cáries.

A infecção bacteriana na boca, durante a gravidez, pode espalhar-se ao resto do organismo. Em casos mais graves, as infecções podem causar partos prematuros, influenciar o peso do bebé e aumentar o risco de diabetes e pré-eclampsia na mãe durante a gravidez. Neste

período a cavidade oral necessita de cuidados especiais e os hábitos de higiene devem ser reforçados.

Desta forma, o Ministério da Saúde coloca à disposição de todas as grávidas seguidas em consultas de Serviço Nacional de Saúde três cheques-dentista por gravidez que podem ser utilizados até 60 dias após a data prevista para o parto (ou a data efetiva do mesmo).

Os cheques são disponibilizados pelo seu Médico de Família nas consultas de seguimento da gravidez e podem ser utilizados em qualquer estomatologista/médico dentista que conste da lista de aderentes (lista que pode consultar no Centro de Saúde ou em www.dgs.pt).

Conselhos para uma boa higiene oral durante a gravidez:

- Escove bem os dentes duas ou mais vezes por dia (sendo uma delas à noite antes de dormir) com um dentífrico com flúor;
- Utilize uma escova macia e substitua-a quando os pelos começarem a ficar deformados;
- Utilize fio dentário ou escovilhão uma vez por dia, de preferência antes da escovagem da noite;



- Evite alimentos ricos em açúcar e gorduras, bem como refrigerantes gaseificados;
- Sempre que tiver enjoos e vômitos lave os dentes para evitar que o ácido provoque erosão dentária;
- Não fume nem ingira bebidas alcoólicas

Consulte o dentista durante a sua gravidez para verificar se existe algum problema com a sua saúde oral e para que possa ser aconselhada sobre as melhores formas de manter a sua boca sã!



Elaborado por: Joana Zagalo

Revisão: Emília Nina

Setembro 2017

Adaptado de informação disponível em:

www.dgs.pt

www.plataformasaudeoral.pt