



## \* HÁBITOS BUCAIS \*

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

O hábito é a repetição de um ato (por exemplo, sucção de chupeta), com uma determinada finalidade (por exemplo, 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, inclinação dos dentes, diastemas, alterações no padrão de deglutição etc.

### **Essas 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 essas 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?**

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

### **Sempre é necessário o uso de aparelhos?**

Não. Quando o hábito é removido aos 3 ou 4 anos de idade, alterações como a mordida aberta podem-se autocorrigir.

### **É necessário o uso da chupeta?**

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

### **Como remover o hábito?**

Sempre que possível, devemos conversar com a criança, explicando o porquê 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 copo com bico especial, com desenhos etc. A criança pode estar utilizando o bico da 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 à sua disposição. Quando o bebê adormecer, remover a chupeta da boca. Com esses cuidados, naturalmente a criança deixará de necessitar da chupeta. Caso já existam alterações bucais, deve-se procurar o profissional, e o hábito deve ser removido o quanto antes, sempre se respeitando a individualidade da criança, procurando mostrar-lhe o problema causado e incentivando-a a largar a chupeta.

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

Devemos evitar a instalação do hábito de sucção de dedo, pois a sua remoção é mais difícil, já que o dedo está sempre à 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, orientando 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.

Fonte: Revista da APCD

**Cond. Dimension Office Park- Ed. Lagoa 1**  
Avenida Embaixador Abelardo Bueno 1 sala 203D - Barra da Tijuca - Rio de Janeiro - RJ  
**Telfax.: (21) 3839-7183 e 2025-6779**