

Os Hábitos Oraís consistem numa prática adquirida pela repetição de padrões de contração muscular.

Numa primeira fase do desenvolvimento, os hábitos orais, como por exemplo a amamentação, funcionam como um importante estímulo para o desenvolvimento orofacial da criança. Por sua vez, a manutenção de padrões orais, como o chuchar no dedo ou chupeta, poderá influenciar negativamente o desenvolvimento crânio-facial, conduzindo a alterações ao nível das arcadas dentárias com consequências na alimentação e produção de fala (Marchesan *et.al.*, 2011).

Qual a importância da amamentação?

O aleitamento materno, representa um importante estímulo oral. Além dos seus benefícios para a saúde, também é um excelente “exercício” para o desenvolvimento adequado das estruturas orofaciais, constituindo, como tal, um pré-requisito para o desenvolvimento de estruturas, como a língua, os lábios e os

dentados, que posteriormente irão permitir uma harmonia ao nível da mastigação e, numa fase posterior, um desenvolvimento adequado ao nível da fala.



Quais as interferências dos Hábitos Oraís Nocivos?

Estes hábitos, também conhecidos como maus hábitos orais, interferem com o crescimento orofacial, uma vez que impedem o desenvolvimento harmonioso das estruturas que constituem a face e a cavidade oral. Estes padrões orais, estão frequentemente associados a alterações no crescimento ósseo, na oclusão dentária, perturbações ao nível da respiração e da fala.

Quais os Hábitos Oraís Nocivos?

*** Hábitos de Sucção**

- uso prolongado da chupeta

Aos 2 anos e meio de idade, a criança já apresenta a dentição decídua praticamente completa, pelo que esta é a idade ideal para deixar de usar a chupeta (Junqueira, 2005).

- uso prolongado do biberão

Na impossibilidade de alimentar o bebé através da amamentação, a escolha do biberão constitui um fator importante. Neste sentido, deve recorrer-se ao uso de tetinas ortodônticas uma vez que favorecem uma maior harmonia e equilíbrio muscular. No entanto, é aconselhável retirar o biberão até aos 15 meses de idade e optar-se pelo uso da **palhinha ou caneca**.

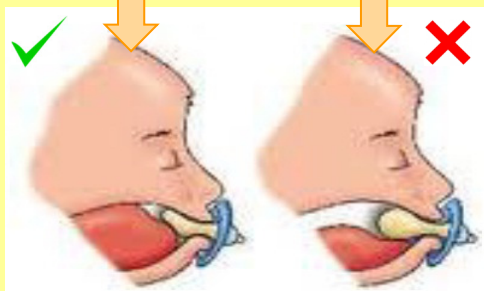
-sucção digital: chuchar o dedo

A sucção digital, constitui o hábito oral nocivo que acarreta maiores dificuldades quanto à sua eliminação. Isto porque, o dedo é parte integrante do **corpo humano** e, como tal, impossível de retirar à criança. Nesta situação, a chupeta deve ser a primeira opção. Deve optar-se por chupetas ortodônticas e adequadas à cavidade oral do bebé.



Chupeta
Ortodôntica

Chupeta não
Ortodôntica



Que estratégias adotar?

O período de férias é uma opção para incentivar a criança a deixar por completo a chupeta. A época natalícia, pode ser uma ótima altura para motivar a criança. Os pais devem promover a mudança, através de estratégias relacionadas com o natal, como por exemplo, oferecer a chupeta como forma de agradecer os presentes. É de alertar, que uso da chupeta funciona como redutor de stress psicológico, como tal, torna-se necessário que esta fase de mudança seja o mais tranquila possível.

Uma intervenção precoce é sempre a melhor estratégia!

Em caso de dúvida não hesite em consultar a opinião de um Terapeuta da Fala ou de um Odontopediatra.

Instituto Clínico do Ave
Guimarães: 937 365 819

Instituto Clínico do Dão
Tabuaço: 933 330 194
Viseu: 232 429 331

Instituto Clínico do Douro
Peso da Régua: 254 318 126
Vila Real: 936 464 240

Instituto Clínico do Tâmega e Sousa
Lixa: 255 496 986

Instituto  Clínico

BOLETIM INFORMATIVO

**Hábitos Orais
...Até Quando?**