

O diário de uma boca em crescimento...

Dóris Rocha Ruiz



Instituto da Criança
Hospital das Clínicas - FMUSP

2014 - Dóris Rocha Ruiz

TÍTULO *O diário de uma boca em crescimento...*

©2014, Dóris Rocha Ruiz

Autora DÓRIS ROCHA RUIZ

Revisão QUINTAVENTURA LIVROS e DULCE TAVARES

PEIXOTO Ilustrações INÊS QUINTANILHA

Projeto Gráfico e Diagramação PAULA COLUCCI

Revisão de Diagramação: PAULO SERGIO ZEMBRUSKI

Revisão do Projeto Gráfico: CHRISTIAN VAJGEL

@saudeoral

www.saudeoral.com.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Ruiz, Dóris Rocha

O diário de uma boca em crescimento -- [livro eletrônico] / Dóris Rocha Ruiz ; [ilustrações Inês Quintanilha]. -- 1. ed. -- São Paulo : Ed. do Autor, 2014.

8 Mb ; ePUB e Mobile.

ISBN 978-85-91729-00-5

1. Contos - Literatura infantojuvenil
I. Quintanilha, Inês. II. Título.

14-05265

CDD-028.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Contos : Literatura infantil 028.5
2. Contos : Literatura infantojuvenil 028.5

Todos os direitos reservados e protegidos pela lei 9.610 de 19/02/1998. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida por quaisquer meios, eletrônicos, mecânicos, fotográficos ou quaisquer outros, sem autorização prévia, por escrito, da autora. Todos os direitos desta obra são reservados à Dóris Rocha Ruiz.

“Escrever o ‘Diário de uma boca em crescimento’ foi uma alegria a cada dia. Mais uma vez, procuro estimular o hábito da leitura infantil associado a promoção da saúde oral. Neste diário, descrevo de uma maneira simples e divertida que existem muitos acontecimentos e fases na nossa boca, desde que nascemos até aparecerem todos os dentes permanentes na adolescência, fomentando a consciência da importância da saúde oral para a nossa vida.

Desejo que todas as bocas possam sorrir com alegria e saúde!”

Dóris Rocha Ruiz

*Diretora de Orientação aos Pais e Crianças da Associação Brasileira de Odontopediatria
abo-odontopediatria*

“O ‘Diário de uma boca em crescimento’ tem, além das informações sobre as inúmeras alterações que acontecem na boca em desenvolvimento, uma leitura que nos mantém curiosos sobre o que vem no outro dia; esta capacidade da autora de nos prender ao que vem pela frente desperta para o entendimento e aumenta nosso interesse para saber que temos uma vida bem dinâmica na nossa boca, e tão importante para a nossa saúde.

Crianças e adolescentes irão adorar, e os pais também.”

Paulo César B. Rédua

*Presidente da Associação Brasileira de Odontopediatria
abo-odontopediatria*

“Este livro infantil é de grande importância para as crianças auxiliando a compreenderem melhor os cuidados com a boca e os dentes durante o seu desenvolvimento, salientando ainda a importância da higiene oral diária para a saúde da criança.”

Profa. Dra. Edna Maria de Albuquerque Diniz

Profa. Livre Docente da Disciplina de Pediatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

O diário de uma boca em crescimento...

Autora: Dóris Rocha Ruiz

Coordenação do Projeto:

Profa. Dra. Edna Maria de Albuquerque Diniz

PREFÁCIO

Olá amigos! Eu sou a Bárbara!

Eu ADORO o meu nome e também ADORO sorrir! As pessoas costumam dizer que eu gosto tanto de sorrir quanto de falar... E eu acho que elas estão muito certas! Eu ADORO conversar! Mas sei ficar em silêncio também - é difícil, difícil demais, mas às vezes eu consigo ficar quietinha por uns segundos. Sem sorrir e sem falar nada... Nem eu acredito. Mas logo aparece algum pensamento que eu quero tanto, mas tanto, compartilhar com os outros que... Pronto! Quando vejo, já estou falando. Acho que é por isso que as pessoas, dizem que "falo pelos cotovelos".



De tanto as pessoas falarem, comecei a pensar mais e mais sobre este assunto... então, passei a usar bastante meu cérebro, sabe por quê? Porque, afinal, é ele quem pensa no que a minha boca fala! Como todos sabem, ele é o mestre da inteligência do nosso corpo.

Pensei tanto, tanto, que estava começando a ficar com a cabeça quente. Foi quando resolvi trocar algumas ideias com o meu melhor amigo, o Valentin. Começamos a conversar sobre o assunto que tanto me afligia. Entre uma coisa e outra, ficou decidido que eu deveria usar outros recursos para contar o que tanto quero falar. Sem incomodar ninguém.



Eu vou escrever! Acho que, assim, deve diminuir essa vontade tão grande de falar tanto e de contar histórias a todo momento.

Estava no momento ideal: férias!! Mas escrever o que? Hummm... Poderia ser... a história de uma arara falante... ou os contos de um mico-leão-dourado que conversava com todos os bichos da floresta... ou as aventuras de um boto cor-de-rosa divertido no meio do rio Amazonas... ou...

"É isso! Já sei!" E de novo dei um grito, e minha mãe perguntou lá da cozinha se estava tudo bem. Vou escrever sobre a parte do corpo que mais gosto de usar: a boca!! E tive um ataque de riso, feliz da vida! Fui logo buscar meus recursos para escrever. Decididamente: isto vai ser um diário da minha boca! Vocês vão adorar saber o que aconteceu com a minha boca! Vai ser divertido, já que esta boca gosta tanto, mas tanto, de falar e sorrir!

Bárbara

Dia 1

É dia claro! E, como sempre, eu acordei com um largo sorriso na boca! Assim que terminei o café da manhã, corri para escovar os dentes. ADORO minha boca limpa e cheirosa logo pela manhã! É refrescante!



Fui caminhar no parque com minha mãe e na volta: Dona Mão estava a postos e Dr. Cérebro bem acordado: ao trabalho! Caneta na mão e meu velho diário sem uso diante de mim e... e... e... Parece que não vai ser tão fácil assim...

"Dr. Cérebro, socorro! Acho que ele deve estar pensando, e aí eu fico com essa sensação de branco vazio. Deve ser isso. Dr. Cérebro deve precisar de um tempo...

Ou de um lanchinho! É isso: está na hora do lanche da manhã!"

Enquanto estava mastigando uma deliciosa maçã percebi que Dr. Cérebro precisava mesmo de um estímulo! Assim que sentei, lembrando dos comentários familiares, logo veio a primeira ideia...
Vejam só:

Vou começar bem do comecinho - logo depois do nascimento!

Quando eu nasci, a Boca era uma Boquinha bem pequenina... sem dentes aparecendo... mas tranquila, pois estavam todos lá guardadinhos debaixo da gengiva, esperando a hora certa para aparecer. Nesta época não tinha como mastigar! Só que eu tinha à minha disposição, o tempo todo, o melhor alimento para bebês, pronto para tomar: o leite materno! Acho engraçado hoje pensar que eu só tinha um tipo de alimento e que nutria tão bem!

Relei tudo o que tinha escrito e minha mãe me chamou. "Filha, aproveite que você está de férias e venha me ajudar aqui! E lá fui, pensando que minha mãe nem sabe como é importante o que estou fazendo nessas férias..."

Dia 2

Novo dia, novo amanhecer! Estou muito feliz com meu projeto sobre a história da minha boca. ADORO ter projetos!

Quando fui para a sala da minha casa, reparei em um dos quadros que a minha mãe colocou na parede. Minha mãe é assim: adora decorar a casa espalhando fotos dos momentos mais felizes da nossa família! Numa dessas fotografias, estou eu pequenininha ainda, um bebê muito fofo que já adorava sorrir! Mesmo assim, sem dentes!



Nesta época da foto, eu tinha **seis meses de idade**, minha mãe contou que comecei a experimentar outros sabores: as papinhas de frutas! Meus olhos ficavam cheios daquelas cores todas: os cremes da banana e da maçã, o amarelo vivo da manga, o verde do abacate. Mais tarde, começariam as papinhas salgadas e a mesma comida da família. Já bebia água! Que refrescante!

Um dia, bem no meio de uma papinha de fruta minha língua esbarrou em algo bem diferente. Uma coisinha durinha, bem ali na frente... Minha mãe percebeu... Porque mãe percebe tudo, sabe? E foi logo pondo seu dedão na minha boquinha, toda animada e feliz, chamando todo mundo pra ver, como se tivesse entrado um passarinho na cozinha:

"Ele chegou! Ele chegou! Corram! Venham ver!"

Sabe o que era? Já desconfiou, né?
Isso mesmo: meu primeiro dente de leite!
Meu pai contou que aquele dia foi uma festa
em casa! Chamaram até os vizinhos pra
conferir a novidade!

É engraçado chamarem de DENTES DE
LEITE, deve ser porque eles são brancos igual
ao leite!

Dia 3

Animadíssima com este diário, fui buscando mais informações deste tempo...

Meus pais me contaram hoje no café da manhã que no dia seguinte da descoberta do primeiro dente na minha boca, eles me levaram imediatamente na consulta com a Doutora Bela Vita. A Doutora Bela "era", ou melhor ainda, "é" a minha médica pediatra. Ou seja, é ela que examina tudo em mim: cabeça, barriga, ouvidos, garganta, braços, mãos, pernas, pés, sons dos pulmões e as batidas do coração, e no final, me pesa e mede a minha altura.



"Perfeito!", ela disse, logo depois do exame de rotina.

A minha mãe também contou que nesta consulta, a doutora Bela explicou como os dentes e gengivas são muito importantes para a saúde, por isso precisam de um profissional especialmente para eles. Era importante que fizéssemos outra visita, e ela falou da amiga dela, a Doutora Pérola Risolindo. E aí usou uma palavra bem comprida: O-don-to-pe-di-a-tra. E completou: Ela sabe tudo de dentes de bebê, criança e de adolescente, vou passar o endereço do seu consultório. Na mesma hora, a minha mãe disse toda orgulhosa para a doutora Bela:

Doutora, já estive com esta dentista quando eu estava grávida da Bárbara (esclarecendo: comigo na barriga dela). Ela

nos deu muitas dicas e, logo que a Bárbara nasceu, retornamos para ela examiná-la.

Prontamente a doutora Bela, respondeu: parabéns! Então esta boca está muito bem acompanhada!

Essa história toda de lembrar do passado, em especial do que eu comia quando era bebê foi me dando uma fome de verdade! Justamente na hora do lanche da tarde... Acho que devo interromper um pouco a minha história e ir até a cozinha.

Foi a melhor ideia que eu podia ter tido: pão de queijo quentinho na mesa e um refrescante iogurte de frutas. Resultado: comi alguns deliciosos pães de queijo, tomei meu iogurte, fui ao banheiro me arrumar, e fui bater um papo com meu amigo Valentin. Afinal, tinha que dividir as minhas lembranças e anotações com ele.

Dia 4

Fui me interessando cada vez mais por esta história da minha boca... e perguntei para minha mãe mais detalhes... Ela contou:

Consulta marcada. Lá fomos nós para o consultório da Doutora O-don-to-pe-di-a-tra (ainda é difícil conseguir falar e escrever esse nome tããõ comprido).

Minha mãe também contou que no caminho foi me explicando o que aconteceria, achando que talvez eu estivesse preocupada. "Viu, filhinha? É uma doutora só pra cuidar da sua boca... assim também cuidará de você. Ela gjudará a médica pediatra a cuidar da sua saúde! Que bom, não é mesmo?"

Agora, fico pensando: Ué que engraçado... ela explicava tudo mesmo sabendo que eu era um bebê... Coisas de mãe!



Naquele dia, assim que abriu a porta, percebemos porque a doutora tinha aquele nome: a Doutora Pérola Risolindo tinha um sorriso lindo!

Fomos muito bem recebidos pela doutora Pérola. Ela olhou tudo, mas tudinho mesmo, dentro da minha boquinha. Olhou o dente que já estava lá e os locais dos dentes que iam ainda nascer, a gengiva, a língua, o céu da boca, as bochechas, enfim, tudo mesmo! Nunca vimos tanta atenção com a minha boca! E depois sentamos pra conversar.

Caramba... o que será que ela nos disse nesse primeiro dia? Melhor eu ir lá perguntar de novo pra minha mãe, é claro que eu não lembro. Veja o que a minha mãe me contou que respondeu:

"Ah, filha, lembro como se fosse hoje! A Dra. Pérola disse assim: está tudo bem com a boca da Bárbara, mas vocês precisam vir me visitar regularmente, viu? Três ou mais vezes

ao ano, dependendo da necessidade. Sabe o que ela disse, antes da gente sair: Vamos juntos ajudar esta menina crescer com uma boca saudável! Assim, ela poderá sorrir com saúde!"

Hummm! Espreguicei as costas, os braços. Depois de escrever muito precisa disso também, sabia? Precisa se esticar de vez em quando, porque a gente vai ficando tão concentrada que os músculos vão todos ficando agarradinhos.

Dia 5

Os meses se passaram, completei **um ano** e outros dentinhos nasceram... e a boca crescendo...

... Meu pai me contou que quando já estava chegando o meu aniversário de **dois anos** a Dra. Pérola Risolindo anunciou: "a Bárbara já tem todos os dentes de leite. Ela foi contando com atenção: 1, 2, 3, 4, 5... até chegar no... 20! Vinte dentes de leite. Toda criança deve ter vinte dentes de leite na boca!"



A sorte é que, com tantos cuidados, estavam todos lindos, branquinhos, e brilhantes! Nesta época, eu já conseguia comer de tudo com todos esses dentes: coisa dura, coisa macia, coisa crocante, coisa melada, coisa gelada, coisa quente.

Dia 6

Vou avançar rápido, para os meus próximos aniversários. Caramba: **três, quatro, e cinco anos!**

Todos contam que eu me sentia muito muito crescida. Achava que já sabia de tudo. Era "eu isso", "eu aquilo"... e falando cada vez mais!

Talvez já falasse pelos cotovelos, sorte que meus cotovelos ainda eram pequenos... Então, logo percebi como era importante ter uma boca! E isso me fez ter muito interesse por essa parte do corpo!

Perguntava pra todo mundo: por que a boca isto? E por que a boca aquilo? O que mais se faz com a boca? Porque a boca tem céu? E assim foi... uma menina perguntadora e uma boca que gostava de conversar: que dupla dinâmica!

Eu era já muito determinada, mesmo pequena eu realmente queria descobrir tudo. Meus pais foram procurar todas as informações que existiam para responder as minhas perguntas. Em livros, em revistas, em conversas, na internet: nada escapou!

A primeira coisa que eles me disseram foi: **"Filha, boca é muito importante para comer, beber, falar, cantar, e até para sorrir e beijar"**. Eu devo ter olhado para eles com uma carinha inocente, enquanto pensava "Ó céus! Mas isso eu já descobri sozinha!" Eu não disse que me achava muito crescida?



Pois então... depois destas recordações,
quando fui dormir à noite, sentei no meu quarto
de frente para a janela para admirar o céu e
as estrelas... e pensei... temos um céu na boca
também! No qual as estrelas são os nossos
dentes brancos e brilhantes... e também pensei:
o que seria de nosso corpo todo sem a boca?!

Dia 7

O tempo foi passando, passando, e eu fui crescendo, crescendo...

Cheguei aos **seis anos** e começou uma nova fase na minha vida. Nessa época, comecei a perceber que algo acontecia lá atrás, bem no fundo da minha boca, atrás do meu último dente de leite. Meus pais olharam e disseram: "Ah, filha, são os seus novos dentes chamados de primeiros molares permanentes!"

Eu só fui entender mesmo quando eles nasceram. Aqueles quatro novos e ENORMES dentes! Foram chegando de mansinho... Primeiro, um dente... depois outro... quando eu vi, lá estavam: dois embaixo e dois em cima! Surgiram sem trocar nenhum dente no lugar! A diferença que logo percebi foi... ainda bem:

agora tenho mais força para mastigar. Eba!
Gosto muito de comer cenouras cruas, esses
dentes vão me ajudar!

Estes dentes novos chegando eram os
DENTES PERMANENTES da minha boca. Ou
seja, os dentes que ficam na minha boca a
minha vida inteira! Por isso o cuidado deveria
ser constante e com muito capricho! Quando
meus avós e tios ficaram sabendo da novidade,
vivião falando: "Você já tem dente de gente
grande na boca!", e... "tem que cuidar bem
deles, serão 32 dentes permanentes!"

Na época fiquei imaginando... um dia terei 32
dentes permanentes! Ufa! quanto dente... minha
boca crescerá muito para caber tanto dente!



Dia 8

Acabei de lembrar de uma reclamação divertida da Dona Língua na época da troca dos dentes de leite:

"Não bastava aparecerem dentes lá no fundo, começou a troca dos dentes de leite!"

O primeiro dente de leite a trocar foi um dente de baixo, bem na frente, o tal dente chamado de incisivo central inferior.



Mais uma festa em casa! Teve até o presentinho da fada dos dentes! Era um livro chamado "O troca-troca dos dentes", que justamente explicava porque trocamos os dentes de leite, e ainda ensinava que estes dentes podem ser úteis novamente. Aprendi lendo este livro, que quando trocamos os dentes de leite, a gente vê um sanguinho lá dentro. Ali estão as famosas "células tronco", que são como se fossem "pedacinhos de vida que tem uma magia". Logo na hora que o dente de leite cai, essas células podem ser congeladas e utilizadas em laboratórios especializados para ajudar a recuperar a saúde de pessoas. Além disso, podemos ajudar a natureza, porque os dentes de leite que trocamos podem ser reutilizados para pesquisas nas Faculdades de Odontologia,, que são as escolas de dentistas.

Esta primeira troca dos dentes foi um momento muito especial! Para falar a verdade, eu estava ficando ansiosa para acontecer logo. Afinal, alguns amigos da escola já haviam trocado alguns dentes, inclusive o Valentin!

A Dra. Pérola até havia explicado:

"Cada criança tem seu tempo certo para trocar os dentes. E isso não acontece igual para todos. Basta você mastigar bem os alimentos e aguardar, que o grande dia chegaria!" Eu esperei e o dia chegou mesmo!

Dia 9

Mais aniversários chegaram... fiz **sete e depois oito anos**. Um a um, troquei mais alguns dentes da frente.



Nesta época, a Dona Língua exclamou:

"Gente, trocamos oito dentes da frente, quatro incisivos em cima e quatro incisivos em baixo! Estou me sentindo até mais solta..."

No início fiquei com um sorriso engraçado, banguela. Depois, bem separados, e finalmente, após um tempo deste troca-troca de dentes, fiquei com um sorriso bem bonito!

Mas notei, ao espelho, que a cor destes dentes permanentes era um pouco diferente dos dentes de leite. Embora brancos e bonitos, eles eram mais perolados, não tão brancos como os dentes de leite. Meu pai verificou e explicou que era normal ser assim: cada um tem a sua própria cor de dente. Algo personalizado, entende?

Lembro que ele comentou:

"Tem criança que tem dentes com manchas ou alterações de formato, com dentes a mais ou a menos na boca."

Eu nunca tinha parado para pensar nisso, mas cada boca tem sua própria origem, seus

hábitos, histórias de vida diferentes. Temos de que aprender a lidar com as diferenças.

No caso dos dentes, caso haja algum problema que deixe o sorriso da criança diferente ou esquisito, a Dra. Odontopediatra ajudará a deixar tudo certo e mais bonito!

Meu pai acrescentou:

"O importante é que cada criança cuide bem dos seus dentes para ter uma boca saudável."

Dia 10

Acordei pensando nisso de cuidar direito dos dentes...

Lembra que, lá no início, eu contei que desde que eu era uma boquinha pequenina visitava a odontopediatra? Mas tenho que confessar, que só quando eu me tornei um pouco maior, entendi melhor os seus conselhos e os cuidados que deveria seguir para que eu crescesse como uma boca bem saudável e bonita!

NOSSA! Eu consigo lembrar de tudo como se fosse hoje!! Toda vez que eu a visitava, ela limpava e examinava delicadamente toda a minha boca, e me dava dicas importantes. Então, vamos lá recordar algumas das suas dicas dos hábitos de higiene oral e alimentação:

» Fazer uma boa higiene da boca:

ela me aconselhava a ter uma boca sempre limpa: nada de deixar restos de comida presos na minha boca! Ela ensinava a limpar a boca toda.



É bom lembrar que, neste horário da limpeza, era importante ficar esperta para não dar uma confusão enorme entre os membros da equipe da boca e as outras partes do corpo. Veja só o que acontecia:

como eu achava a pasta de dentes linda a Dona Mão queria colocar muita quantidade na escova de dentes; Dr. Cérebro é que tinha de controlá-la para ela colocar pouca quantidade. Mandava sempre uma mensagem avisando: "Como você já sabe cuspir, pode colocar a quantidade semelhante ao tamanho de um grão de ervilha!" A Dona Língua achava a pasta de dentes muito saborosa, e queria comer, mas o Dr. Cérebro logo avisava: Pasta de dentes é um sabonete especial para dentes e gengivas, não é para comer, é só para limpar e nos proteger de doenças! E Dona Garganta afita gritava: "Não vou engolir isso aí, vou CUSPIR!" Tudo isso, sem contar os meninos dedos, que também queriam participar das decisões! Cada limpeza era aquela confusão! Uma verdadeira faxina interna, mas no final... tudo ficava tranquilo, limpo e muito cheiroso.

A Dra. Odontopediatra também ensinava que deveríamos cuidar a preservar a natureza durante esta limpeza. Sabe o que ela dizia? "Nada de desperdício, nem de pasta nem de fio dental. Cuide da sua escova de dentes, limpe e seque após a escovação. Lembre de fechar a torneira de água durante a escovação."

» **Ter uma alimentação equilibrada:** a Dra. Pérola Riolindo dizia que eu devia beber e comer alimentos naturais e saudáveis, muito de acordo com os conselhos da sua amiga nutricionista, a especialista em alimentos e dietas. Ela dizia:

"Nada de comer doces e salgados a todo momento! É muito importante ter horários certos, isto é, ter intervalo entre as refeições e lanches. Nesses intervalos, beba água!"



Nossa, recebi tantas dicas... vou ter que
terminar de escrever amanhã... meu cérebro e
mão estão exaustos...

Dia 11

Hoje minha família fez um piquenique junto com a família do Valentin. Foi muito divertido. Aproveitamos a hora de contar histórias familiares para perguntar aos nossos pais se lembravam de algumas dicas para uma boca de criança crescer corretamente. Eles lembraram de várias dicas da dentista, vejam só:

- ✓ Respirar pelo nariz!
- ✓ Mastigar bem os alimentos!
- ✓ Falar corretamente!

Recordo que, por causa de uma destas dicas, meus pais me levaram a um médico que se chamava Dr. Otto Rino. Este médico era um Otorrinolaringologista, ou seja, outro nome comprido que tive que aprender... e que significa o especialista em ouvidos, nariz, e garganta. Ele examinou bem lá no fundo, lá na Sra. Amígdala, depois olhou dentro do Sr. Nariz e até dentro dos Srs. Ouvidos! Sabe o que ele disse? "Que legal! Tudo está funcionando perfeitamente!" Ele também disse para minha mãe, que se eu tivesse alguma dificuldade para mastigar, engolir, falar, ouvir e entender, a Sra. Fonoaudióloga, que é uma especialista em motricidade, linguagem e audição, me ajudaria com alguns exercícios para eu melhorar.



Observação: De tanto tentar recordar e observar a minha boca enquanto escrevia este diário, resolvi aumentar meus conhecimentos e pesquisar um pouco na internet e nos livros da escola, sobre as dicas da dentista. Coloquei algumas informações no final deste diário. Leia lá!

Dia 12

Nesta fase da infância em que aconteciam tantas trocas de dentes e mudanças na minha vida, havia algo a mais. Havia os meus medos.

É normal as pessoas terem alguns medos... Meus pais sempre dizem que quando dividimos com alguém nossos medos e receios, aprendemos a lidar com eles.

Eu vou confessar a vocês que eu tinha alguns pesadelos. E eram temáticos! Sempre sobre os mesmos assuntos que eu tinha medo de ter. Não gosto muito de falar neles, mas meus terríveis pesadelos eram: ter doenças na boca ou ficar com dentes desgastados, tortos, quebrados ou perdidos... um horror!



Naquela época, mais uma vez, Dr. Cérebro e meus pais ajudaram-me a pesquisar sobre os assuntos que eu tinha nos pesadelos. Era uma forma de eu aprender a lidar com a situação e evitá-los. Quando eu estava acordada eu tinha a certeza que os problemas de verdade, a Dra. Pérola Risolindo já evitava que eu tivesse com seus cuidados e dicas!

Observação: Coloquei no final deste diário algumas informações sobre os meus pesadelos...
Conhecendo mais sobre esses assuntos, podemos ficar bem longe deles acordados!

Dia 13

Hoje, no 13º dia deste diário, vou contar mais um segredo! Nessa época de tantos pesadelos, fiquei com tanto medo de ter medo, mas tanto, que comecei a ranger os dentes durante a noite.

Meus pais logo comentaram com a Doutora Pérola Risolindo que eu estava fazendo um barulho muito forte nos dentes durante a noite, como se estivesse mordendo coisas. Ela me examinou, e explicou que eu estava com uma coisa chamada "bruxismo". E disse, com aquela calma de sempre:

"É um nome engraçado, mas não quer dizer que você seja uma bruxa!" E todos nós rimos! "Significa que você aperta fortemente os seus dentes à noite. Eu devo protegê-los!

Vou pedir uns exames de boca - e daí em diante fez um monte de perguntas aos meus pais sobre a minha rotina."



Eu tive que fazer tantos exames que parecia que eu estava fazendo um "book" da minha boca! Tirei um monte de fotos, fiz uma cópia da minha boca chamada "moldagem", e tirei radiografias.

Com os resultados na mão, a Dra. Pérola Risolindo, conversou muito com o seu colega,

o Dr. Miguel dos Braquetes, um Ortodontista, que é o dentista especializado em colocar aparelhos ortodônticos nas bocas. Após tanta conversa, resolveram que eu usaria aparelho nos meus dentes. Não é o máximo? Aparelho nos meus dentes! Fiquei ansiosa para saber quando o tal aparelho estaria pronto. Assim, poderia mostrar para todo mundo na escola!

Na consulta com o Dr. Miguel dos Braquetes, aprendi que existem muitos tipos de aparelhos, alguns removíveis e outros fixos nos dentes. Analisando meus exames, o doutor verificou que eu deveria começar colocando um aparelho removível, por um tempo, para melhorar o meu sorriso. Pelos exames, ele previu que, no futuro, quando eu fosse maior e trocasse outros dentes, usaria um outro aparelho para alinhá-los. Assim, com a minha colaboração usando os aparelhos,

no final deste tratamento a minha mordida estaria perfeita, pronta para mastigar e sorrir muito bem! Logo me avisou para cuidar da limpeza dos aparelhos também.

Resumindo, após duas semanas, eu estava com um sorriso de aparelho removível nos dentes! Me sentindo o máximo! Eu usei aparelho por um ano e também tive que fazer uns exercícios com a Sra. Arlete Corporis, uma Fisioterapeuta, que é especializada em prevenir e tratar as disfunções do corpo humano. Eu até que gostava destas sessões de fisioterapia, pois me sentia bem relaxada. Conseguia dormir bem tranquila!

Dia 14

Acreditem... acreditem mesmo!

... Sem mais nem menos, a rotina da minha boca mudou. De repente, tive umas férias deste troca-troca de dentes. Um descanso... uma pausa de um pouco mais de um ano sem trocar os dentes... Ufa! Apesar de ser bom, é sempre algo novo acontecendo. Eu e a minha equipe da boca merecíamos um descanso!



A Dona Língua mais uma vez exclamou:

"Amigos, já contamos e sabemos que ainda temos mais doze dentes de leite para trocar, seis em cima e seis em baixo. Vamos continuar cuidando bem destes dentes de leite!"

No fundo, eu pensava pelo lado positivo: mais dentes novos, mais visitas da fada dos dentes! Isso até que será legal...

Dia 15

É tão gostoso lembrar que a minha vida continuou divertida, sempre podendo sorrir de felicidade!

Quando completei **nove anos**, voltei a sentir algo diferente na boca, balançando outra vez... Eram mais dois dentes moles de baixo. Justo os meus caninos, os dentes que eu tanto usava para morder os alimentos... e para brincar de vampiro na festa de fantasias! Claro!



E chegaram os **dez e onze anos...** e lá se foram outros dentes de leite, para lá e para cá, com os movimentos da Dona Língua, que sempre ficava afita e reclamava desta troca dos dentes. Aos poucos, troquei os dentes chamados de molares de dentes de leite pelos dentes chamados de pré-molares permanentes: quatro em cima e quatro em baixo, depois troquei os caninos superiores. Prestem atenção no detalhe: "eu" trocava o meu querido e último dente de leite! UAU! Quer dizer que a minha boca continuava crescendo!

Depois de tudo isso, coloquei o aparelho fixo nos meus dentes, fiquei com um sorriso metálico lindo! Sempre que passava por alguém sorria só para mostrar a novidade... mas a Dona Língua e Dona Bochecha se queixavam... porque viviam se machucando no aparelho fixo - ó coitadas!

Dia 16

Esta noite vou dormir na casa de uma amiga, e vou ter de escrever rapidinho porque ainda tenho de arrumar as minhas coisas na mochila.

Já sei! Escreverei sobre um outro grande momento para a minha boca: **meus doze anos!** Foi quando aconteceu novamente algo diferente lá no fundo da boca... apareceram mais quatro dentes, os chamados segundos molares permanentes. Eram bem grandes! Na época logo pensei: agora só estou com dentes iguais aos dos adultos na boca. Só faltam mais quatro para chegar aos 32 dentes permanentes!



Imediata conclusão = CRESCI!

Pensei mais um pouco e rapidamente o Dr. Cérebro argumenta: Fala sério, Bárbara! Sem exageros... você está CRESCENDO, né!

Dia 17

No dia seguinte, assim que cheguei em casa, corri para o meu quarto, coloquei uma música de fundo, acendi uma velinha de cheiro, e liguei a fonte de água: tudo absolutamente preparado para relaxar e escrever... Vamos lá!

Recordei mais um dia muito importante no dia a dia da minha boca: o dia de remover o meu aparelho ortodôntico fixo!

Neste dia, encontrei meu amigo Valentin na sala de espera do Dr. Miguel dos Braquetes. Ele também retiraria naquele dia o seu aparelho removível que ele começou a usar quando tinha 10 anos. Que coincidência, né? O Valentin foi logo falando: "Muito legal nos encontrarmos aqui! Agora, todos os nossos dentes permanentes estão bem

alinhados e com uma mordida perfeita". Eu imediatamente completei: "e com um sorriso lindo!"



Nesta consulta, o Dr. Miguel dos Braquetes, disse que agora eu só precisaria usar uma contenção por um tempo, quer dizer, um dispositivo ortodôntico para manter tudo certinho na posição.

Um detalhe interno daquele dia: a Dona Língua e as Donas Bochechas, aliviadas, já vieram falando afiadinhas:

"Agora voltamos a ter mais espaço nesta boca, sem nada nos incomodando!"

Dia 18

Nesta manhã fui assistir a um jogo do meu esporte favorito: voleibol! Uau! Então pensei... estou crescendo e mudando meus gostos, começando a ter novas ideias, novas vontades.

Foi então que lembrei do dia em que o Dr. Cérebro (como sempre atento às novidades) me propôs a fazer alguns novos esportes, digamos que, um pouco mais radicais!



Na época, quando a minha mãe soube da minha vontade, ligou imediatamente para a Dra. Pérola Risolindo, e ela recomendou usar um protetor bucal. Na realidade, era um tipo de aparelho para proteger os dentes e evitar quebrá-los durante os esportes. E disse assim:

"Este protetor precisa ser feito no consultório. É melhor do que o que se compra em lojas, porque é feito especificamente para a sua boca e para o tipo de esporte que você escolher. Isso faz parte dos cuidados da Odontologia do Esporte, porque é muito importante ter dentes saudáveis para ter um bom desempenho no esporte. Ninguém consegue jogar bem com dor, não é?"

Dia 19

Comecei o dia lembrando da fantástica festa do meu aniversário deste ano: meus **treze anos!**

Incrível, vieram para a festa todos os meus amigos da escola, **TODOS MESMO!** Foi muita música, dança e diversão. Fizemos até um concurso para ver quem cantava melhor. Este detalhe também não posso deixar de escrever... porque novamente fiquei orgulhosa da minha boca, sempre afinadíssima! Aliás, todos convidados cantaram muito bem! Como dizem, "quem canta seus males espanta!"



No final da festa, meus pais explicaram que eu era agora uma verdadeira adolescente! Que emoção!!! Bate forte coração! Ao mesmo tempo, isso me levava consciência de que todos os nossos esforços preventivos tinham valido à pena! De acordo com o Dr. Cérebro, que também é um grande professor em economia, tudo foi um verdadeiro e positivo investimento. Contou o que os Srs. Ouvidos sempre escutavam: "os dentes são seus tesouros", "dentes permanentes saudáveis valem ouro!" A vovó mesmo sempre dizia que os dentes permanentes saudáveis são como um colar de pérolas preciosas. Devem ser admirados e cuidados adequadamente para continuarem valiosos e bonitos!

Dia 20

Acordei com aquela sensação de final de férias... com uma preguiça de ficar de férias... Começando a ficar com saudades de falar com a professora e com os meus amigos da escola. Resolvi então, visitar o meu amigo e vizinho Valentin. Só para variar, conversamos muito! Razão pela qual nossos pais sempre falam, que nunca viram amigos terem tantos assuntos para conversar!

Ah! Junto como o meu amigo Valentin decidi abordar neste diário assuntos que devemos ficar alertas!



Certo dia, o Dr. Cérebro percebeu que o corpo estava terminando de crescer, mandou a todos uma mensagem bem séria. Dizia ele que Dona Boca estava crescendo mesmo, que mais uns anos e já chegariam os "dentes do siso", os últimos dentes a chegar... As pessoas dizem que, quando chegam, trazem consigo o juízo. Porque é um dente que nasce quando estamos ficando adultos, lá perto dos dezoito anos de idade. Ainda faltam alguns anos, mas é importante avisar (e aqui Dr. Cérebro até pigarreou para deixar a voz mais clara):

"Nada de fumar, nem de beber bebidas alcoólicas e usar drogas! Porque faz muito mal a toda equipe da boca."

Neste momento, a boca recebeu mensagens de todas as partes do corpo,

lideradas pelos Srs. Pulmões e pelo Lorde
Coração. Foram logo avisando: NÃO
QUEREMOS ESTAS COISAS RUINS
DENTRO DO NOSSO CORPO SAUDÁVEL!
MANTENHA-SE LONGE DESTAS COISAS
SEMPRE!

Como de costume, imediatamente a boca
respondeu:

"Ora, com certeza saberei fechar a minha
porta para estas coisas ruins! Mas todos
têm que colaborar, principalmente o senhor
Cérebro, e as Sras. Mãos!"

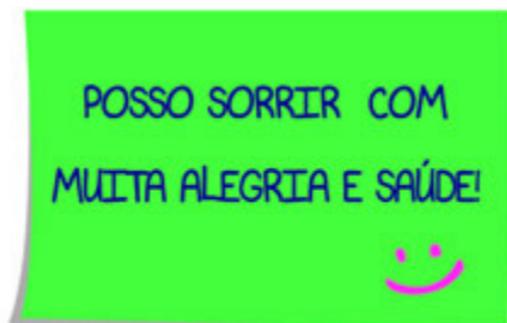
Dia 21

Bom dia! Hoje, fomos fazer um passeio em família numa reserva florestal. Que lugar lindo, uma natureza intacta! Um lugar perfeito para "sonhar acordada"!



Pois bem... depois de tantos dias pensando e escrevendo, nem acredito: chegou o último dia das férias! Estava tão divertido, que parece ter passado muito rápido. Aliás, parece que foi ontem que, junto com meu amigo

Valentin, resolvi começar a escrever este diário.
Com a colaboração de todos os membros do
meu corpo, terminei de escrever a história
da vida da minha boca, pelo menos a história
até este dia... Agora tenho a certeza de que
poderei gritar aos quatro cantos do mundo:



Dia 22

Resolvi acrescentar um dia ao meu diário. Estou tão acostumada com este momento de relaxar para refletir sobre tudo... Acreditem: virou uma alegria ler e escrever todos os dias!

Aprendi que, com a boca, podemos expressar nossas opiniões e desejos, mas não devemos sair falando o tempo todo. Precisamos saber usar os Srs. Ouvidos, porque é preciso também ouvir a opinião dos outros e compartilharmos experiências e dicas!



Terminando de escrever por aqui, quero aproveitar e mandar, a todos os que lerem este diário, um beijo com muitos sorrisos!



Como boa tagarela.... FIM, FIM e FIM!

ENTENDENDO OS PESADELOS DA BOCA...

1º PESADELO... ter doenças na boca!

Ter uma boca suja é quando não a limpamos adequadamente, e não só quando falamos palavras feias, os palavrões...

A falta de limpeza pode causar doenças e problemas na boca, como a cárie dentária, doença periodontal e halitose. Só para esclarecer...

→ Cárie dentária: é uma destruição dos dentes causada por bactérias que se alimentam de doces e comidas contendo açúcares. O dente que tem cárie fica doente e muito feio, com manchas e buracos! Quando a cárie não é tratada, pode levar a perda do dente e atrapalhar a saúde!

-> Doença periodontal: na verdade são vários tipos. Elas formam um grupo de doenças horróricas em volta de um ou mais dentes! Começa com uma inflamação na gengiva e sangra quando tocamos nela, a chamada gengivite. Se a pessoa não tratar esta gengivite, piora a situação e começa uma infecção afetando tudo em volta dos dentes, até destruir o osso que segura o dente! Assim, a gengivite torna-se a chamada periodontite. Concluindo: a doença na gengiva faz mal à saúde!

-> Halitose: é o mau hálito, o famoso "bafo de onça" na boca, ou como li num livro de ciências: "é a exalação de cheiros desagradáveis através da respiração". Resumindo, um cheiro ruim na boca! Então, vamos limpar a Dona Língua também!

Eu aprendi a evitar a cárie dentária, doença periodontal e halitose, tendo uma alimentação equilibrada, com horário certo para as refeições, junto com uma boa higiene oral e visitas preventivas ao dentista. Nada de ter doenças na boca! O melhor é manter a saúde!

2º PESADELO... ter dentes desgastados!

→ Erosão dental: é um desgaste que acontece nos dentes aos poucos, sem ser por culpa das bactérias, causado principalmente quando bebemos ou comemos alimentos ácidos e cítricos toda hora, ou quando temos refluxos e vômitos com muita frequência. Desgastes nos dentes podem incomodar! Vamos evitar!

3º PESADELO... ter dentes e arcadas tortos!

→ Oclusopatias: quando os dentes não estão na posição certa ou as arcadas (parte de cima e debaixo da boca) não estão bem relacionadas, deixando a boca feia e com dificuldade de mastigar, abrir e fechar! Daí, é melhor usar um aparelho ortodôntico para corrigir. Com tudo no lugar, fica muito legal!

4º PESADELO... ter dentes quebrados!

→ Dentes quebrados: nossa, fico apavorada só de pensar neste pesadelo... Isto deve doer, é melhor eu prevenir e ter cuidado quando brincar e praticar esportes. Lembro da suavidade da minha dentista me falando: "se machucar a boca, me procure imediatamente, vou ajudar! Use protetor bucal para fazer esportes!"

5º PESADELO: perder dentes!

-> Perder dentes: este não preciso nem explicar o significado e as consequências desagradáveis... Pode-se perder dentes por problemas ou doenças nos dentes e gengivas ou mesmo, devido a uma batida na boca.

CUIDADO! Ter dentes inteiros, bonitos e saudáveis sempre é melhor!

RECORDANDO AS DICAS DA DENTISTA...

» Cuidar da saúde oral é cuidar da saúde geral do nosso corpo!

» Tenha uma boca sempre limpa, nada de deixar restos de comida presos na boca!

» Nada de comer a todo momento! É muito importante ter horários certos para refeições e lanches. Nesses intervalos, beba água!

» Mastigar bem os alimentos, usando os dois lados, e com a boca fechada!

» Respirar pelo nariz!

» Falar corretamente!

» Prevenir acidentes!

» Visitar regularmente o dentista!



AUTORA: Dónis Rocha Ruiz



- Especialista em Odontopediatra - CROSP
- Mestre pela Disciplina de Endocrinologia - UNIFESP
- Doutora pela Disciplina de Pediatria - FMUSP
- Consultora da Global Child Dental Fund (UK)
- Autora de seis livros que promovem a saúde oral infantil.



@saudeoral