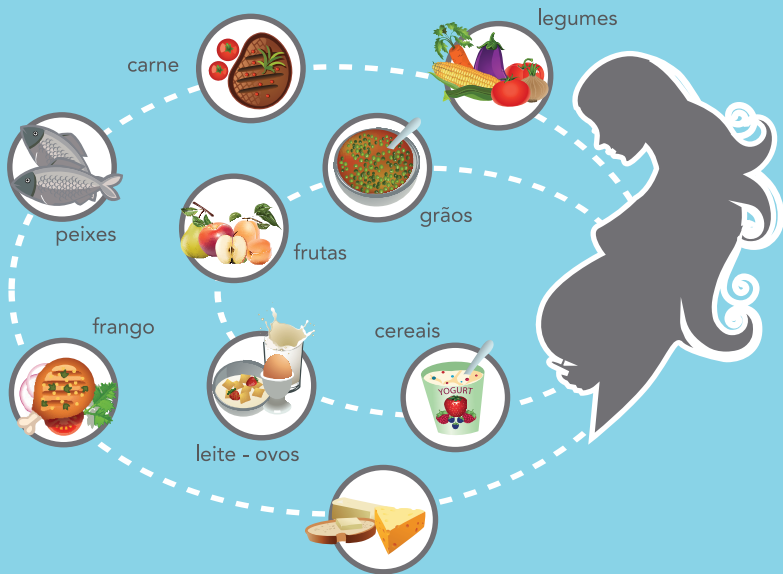
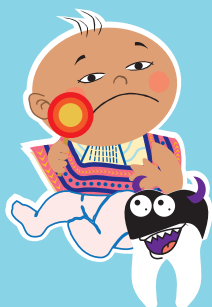


- É importante consultar o Odontopediatra no primeiro ano de vida, receber instruções sobre higiene bucal adequada e hábitos alimentares corretos que garantam a saúde bucal.
- Na infância, as doenças bucais mais prevalentes são evitáveis com pequenas mudanças no estilo de vida.
- A amamentação deve ser exclusiva nos primeiros 6 meses de vida.
- Não dê sucos para crianças menores de 1 ano. As recomendações de quantidades de sucos naturais sem adição de açúcar são as seguintes: 1-3 anos no máximo $\frac{1}{2}$ xícara ou 4 gramas, 4-6 anos no máximo $\frac{3}{4}$ xícara ou 6 gramas, 7-18 anos no máximo 1 xícara ou 8 gramas.
- Beba água em todas as refeições. A criança deve se hidratar bem.
- Evite alimentos industrializados tanto quanto possível.
- A introdução de açúcar deve ser controlada, tão lenta e tardiamente quanto possível (2 anos é o ideal).





- Bons hábitos alimentares favorecem o desenvolvimento de dentes e ossos da face e reduzem o risco de cáries dentárias.
 - O consumo de doces e líquidos açucarados, entre as refeições, ou antes, de dormir, favorece o aparecimento de cáries e doenças da gengiva.
 - Doces e alimentos pastosos aumentam o risco de cárie dentária.
- Nenhuma criança deve dormir com a mamadeira após o primeiro dente sair.
A mamadeira é apenas para leite, nenhum outro líquido deve ser introduzido.



- Evite o uso de açúcar ou mel na chupeta do bebê.
- Para reduzir o risco de dentes tortos, recomenda-se que a criança faça a mastigação de alimentos sólidos, evitando alimentos amassados.