



HÁBITOS ORAIS (CHUPETA, DEDO E MAMADEIRA) E CONSISTÊNCIA ALIMENTAR.

Entre os fatores que interferem na musculatura da face estão: hábitos orais, respiração (tipo respiratório – se respira pela boca ou pelo nariz) e alimentação. Discutiremos hoje hábitos orais e convidei uma nutricionista, de minha confiança, para abordar o tema alimentação.

Fonoaudiólogos e ortodontistas concordam que após dois anos de idade, o uso contínuo da mamadeira e da chupeta é nocivo para a formação dos dentes, fala, respiração, musculatura da face (lábios, língua e bochechas) e deglutição (ato de engolir). Estes dois últimos fatores alterados – musculatura e deglutição – podem ocasionar problemas estéticos que levarão à necessidade do uso de aparelhos ortodônticos.

O uso da chupeta é permitido até dois anos de idade. Neste período é importante que se escolha o bico correto da chupeta. O ideal seria escolher os ortodônticos evitando a respiração pela boca (enfraquecendo a musculatura). Uma sugestão preventiva seria não deixar muitas chupetas a disposição da criança. Ela pode nem estar com vontade, mas quando vê a chupeta disponível fica com vontade de usá-la. Muitas vezes, ela nem quer ficar com a chupeta, mas os pais, pela praticidade e costume, acabam oferecendo-a mesmo sem ela pedir. A melhor maneira de fazer a retirada da chupeta seria fazê-la de maneira gradativa explicando as vantagens que ela terá ao largar o hábito. Pode-se também substituir a chupeta comum pela ortodôntica. Com isso, muitas crianças passam a colocar de lado esse hábito porque o que elas gostam na chupeta é a borracha velha.

Na passagem do peito (realizado com esforço, trabalhando a musculatura) para a mamadeira, a criança deveria dar continuidade ao exercício na musculatura facial e, por esta razão, os especialistas fizeram o furo do bico da mamadeira pequeno. Este esforço do movimento de sucção é importante não só para o trabalho da musculatura da face, como também, para o crescimento ósseo, tão requisitados para o correto desempenho na fala. Já foi comprovado que uma criança que não faz esforço na sucção é mais agitada tanto durante o dia quanto durante a noite, pois ela não se cansa durante a alimentação. Um erro muito comum entre as mães é facilitar as coisas para as crianças aumentando o furo da mamadeira. Além de todas as alterações citadas, os riscos de uma criança apresentar constantes otites (inflamação no ouvido) aumentam. O ideal, para evitar as inflamações, além do furo não ser aumentado seria a criança tomar mamadeira levemente inclinada e não completamente deitada.

Concluindo, tanto o uso da chupeta quanto da mamadeira com o bico não ortodôntico, aumentado e uso prolongado, ocasionam infantilização, musculatura facial fragilizada (incoordenada e fraca) e, com isso, não só a criança pode apresentar alterações respiratórias quanto os dentes de cima acabam sendo projetados para frente e os de baixo para trás tendo a necessidade de usar aparelho ortodôntico futuramente.

Fazer com que uma criança tire a chupeta já é difícil, tirar o dedo então é tarefa para uma super mãe. O dedo, por fazer parte do nosso corpo, fica muito difícil a retirada do hábito. Algumas vezes, é mais fácil trocar o dedo pela chupeta ortodôntica e daí então tentar tirar o hábito da chupeta. Uma

outra sugestão, para as meninas, é pintar a unha até mesmo levando-a num salão de beleza. Crianças, desde muito cedo, são muito vaidosas.

Com relação à alimentação, um aspecto importante relacionado à obesidade e suas conseqüências (hipertensão, diabetes, doença cardíaca, câncer e alteração fonoaudiológica) é a **consistência alimentar**. Os pais ao introduzir os primeiros alimentos, passam a aumentar a oferta, mudar o modo de preparo dos alimentos e a experimentar novas receitas e é nesse momento que a criança começa a conhecer novas opções e ao mesmo tempo estranhar, ter medo do novo, por isso rejeitam os alimentos ou o modo como são preparados. Os pais preocupados com a saúde de seus filhos e associado à falta de tempo passam a facilitar esse processo, ou seja, oferecem preparações **sem consistência ou alimentos que não requer esforços dos músculos envolvidos na mastigação e deglutição**. Essa conduta permanece até a primeira infância afetando os músculos da língua e do maxilar causando uma flacidez, doenças respiratórias (rinite e sinusite) intestinal (desequilíbrio na flora bactéria saudável) e obesidade, pois a maioria dos alimentos oferecidos são ricos em: **carboidrato refinado** (líquidos adoçados, arroz papa, purês, biscoitos de fácil mastigação e macarrão tipo miojo), **gordura saturada** (salsichas, queijos amarelos amolecidos ou quentes, leites com engrossantes) e **pobre em fibra alimentar**. Além disso, as alergias alimentares também estão associadas ao desequilíbrio intestinal, afetando a nutrição da criança, causando as famosas “ites” (rinites, sinusites, otites) e a obesidade.

Fonte: Adriana G. Hugeneyer – Fonoaudióloga
Bárbara Caetano Nogueira - Nutricionis