

## O cuidado com os dentes vem de berço.

Amamentar é fundamental. Leve seu filho ao odontopediatra (dentista de criança) desde os primeiros meses de vida.

### DENTES PERMANENTES

Entre os 5 e 6 anos nascem dois dentinhos atrás dos últimos dentes-de-leite, em cima e embaixo.

São os primeiros dentes molares permanentes.

Leve seu filho ao dentista e acostume-o com esse hábito. Em casa, a higiene bucal deve começar sempre por esses dentes.

Entre os 6 e 12 anos, a criança apresenta, ao mesmo tempo, dentes-de-leite e dentes permanentes. É a chamada dentição mista.

A partir dos 13 anos, a dentição está completa.

Para garantir dentes fortes e saudáveis, siga esses três princípios básicos de prevenção:

- Higiene criteriosa dos dentes. Use creme dental com flúor e fio dental sempre que comer.
- Restrição de consumo de açúcar, evitando principalmente entre as refeições.
- Limpeza e aplicação de flúor pelo dentista, três vezes por ano.

### ESCOVAR OS DENTES É FÁCIL

Escove os dentes superiores de cima para baixo e os inferiores de baixo para cima.

A parte mastigatória deve ser escovada com movimentos de vai-e-vem.

A parte anterior dos dentes da frente deve ser escovada com movimentos de baixo para cima e de cima para baixo.



### DICAS PARA O BEBÊ

Após a mamada, limpe a boca do bebê com gaze ou fralda limpa, embebida em água filtrada ou fervida.

Com o nascimento do primeiro dentinho, redobre os cuidados. Escove-o após cada refeição. Para facilitar, deite a criança na cama.

Assim que houver mais de um dente, passe o fio dental. Mesmo que a limpeza não seja 100%, é importante para criar o hábito.

**Amamentação:** dar de mamar, além de um ato de amor, garante a boa formação das arcadas dentárias,

prevenindo hábitos como o de engolir e respirar de forma errada, prevenindo também alergias. Evite o uso de chupetas.

**Se a criança bater a boca:** limpe a região com bastante água. Em caso de sangramento, se for abundante, faça compressão com algodão ou gaze. Havendo inchaço, coloque gelo num saco plástico, envolvido com uma fralda no local. Procure imediatamente um odontopediatra.

**Se a criança perder o dente com uma batida:** lave o dente em água corrente, mas sem esfregar ou escovar, coloque-o em leite, saliva, ou soro e leve-o imediatamente para um odontopediatra.

Dentes escuros podem ser o resultado de alguma batida que você não percebeu. Leve seu filho a um odontopediatra para uma avaliação.

Manchas brancas podem ser defeitos na formação, excesso de flúor ou início de cárie. Nesse caso também é importante consultar um especialista.

**Antibióticos:** não existem provas de que os antibióticos enfraqueçam os dentes. No entanto, deve-se evitar os antibióticos chamados tetracilina durante a fase de formação dos dentes.

**Dentista:** crie uma imagem agradável do odontopediatra para que seu filho aceite o tratamento. Associar o trabalho desse profissional a dor, injeção, motor ou ameaças só trará problemas de adaptação para a criança.

**Vacinando seu filho, ele vai ficar livre destas doenças.**

### VACINAÇÃO

**POLIOMIELITE (Paralisia infantil)** - É uma doença grave que ataca as crianças que não são vacinadas. É causada por um vírus que penetra pela boca e chega ao Sistema Nervoso Central, causando morte ou paralisia. A vacina é o único meio de se evitar a doença.

**SARAMPO** - É uma doença que atinge as pessoas que não são vacinadas, quando entram em contato com doentes de sarampo. O vírus entra pela boca ou



### VACINAÇÃO

nariz e causa dor de cabeça, febre, irritação nos olhos, lacrimejamento, tosse e manchas vermelhas na pele. É uma doença grave que pode levar a infecção do ouvido, garganta, cérebro, pulmões e até mesmo a morte. O único modo de evitar o sarampo é a vacinação.

**HEPATITE-B** - É uma grave doença que ataca o fígado, deixando as pessoas ictericas (amarelas), com enjoos, mal-estar, cansaço físico e calafrio, podendo mais tarde causar cirrose ou câncer de fígado.

**COQUELUCHE OU TOSSE COMPRIDA** - É caracterizada por tosse repetida, com inspiração em "guincho" e, às vezes, vômitos em forma de gosma branca. Em crianças menores de 6 meses a coqueluche pode levar à morte por asfixia (falta de ar) ou pneumonia. A maneira de evitar a doença é vacinando com a tríplice (DTP).

**DIFTERIA OU CRUPE** - A difteria ataca principalmente a garganta e provoca os seguintes sintomas: placas brancas, pescoço inchado e duro, mau-hálito, rouquidão, palidez e moleza. Pode levar à morte por falta de ar ou problemas no coração. A maneira de se evitar a difteria é ser vacinado com tríplice (contra difteria, coqueluche e tétano) ou dupla (difteria e tétano).

**TUBERCULOSE** - É uma doença que ataca principalmente os pulmões, mas pode atingir outros órgãos como o cérebro, causando a meningite, que é a forma mais grave da doença.

A maneira de se evitar a tuberculose é vacinar a criança ao nascer.

**TÉTANO** - É uma doença grave e ataca as pessoas quando o bacilo penetra no organismo através de qualquer ferimento, principalmente aqueles causados por pregos, agulhas, lata velha, espinho de plantas e tesoura. O tétano umbilical ou mal-de-sete-dias atinge o recém-nascido quando o cordão umbilical é cortado com tesoura contaminada ou quando são colocadas no umbigo substâncias como fumo, teia de aranha, casa de marimbondo ou fezes de animal. A maneira mais segura de evitar o tétano é vacinar as crianças com a tríplice ou dupla.

**RUBÉOLA** - É uma doença altamente contagiosa que atinge as pessoas que não são vacinadas, quando entram em contato com doentes de rubéola.

O grande perigo é a doença acometer as gestantes,

podendo acarretar aborto e defeitos congênitos na criança gerada, como problemas cardíacos, surdez, cegueira, etc. Só a vacinação evita a doença.

**CAXUMBA** - É uma doença que atinge as glândulas salivares, provocando inchaço em um dos lados do rosto.

Pode levar a complicações nos testículos e ovários além de provocar meningoencefalite. Acomete pessoas não vacinadas.

Portanto, a única maneira de se evitar a doença é através da vacina.

**HIB (MENINGITE)** - É caracterizado pela infecção do Sistema Nervoso Central acometendo as meninges (membranas que envolvem o cérebro e a medula espinhal). Provoca febre, dor de cabeça intensa, vômitos e rigidez na nuca.

### CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO

Idade	Vacinas
Ao nascer	BCG Hepatite B
30 dias	Hepatite B
02 meses	Hib (Haemophilus) DPT (Tríplice) Difteria Coqueluche e Tétano Sabin (gotinha)
04 meses	Hib (Haemophilus) DPT (Tríplice) Difteria Coqueluche e Tétano Sabin (gotinha)
06 meses	DPT (Tríplice) Difteria Coqueluche e Tétano Sabin (gotinha) Hib (Haemophilus) Hepatite B
09 meses	Contra Sarampo Febre - Amarela
1 a 3 anos	Tríplice - Viral 1º Reforço: Sabin 1º Reforço: DPT
5 a 6 anos	2º Reforço do DPT 2º Reforço Sabin
6 a 10 anos	Reforço BCG

### UNIDADES DE SAÚDE

C.R.S. Almeida	361-1286	C.R.S. Tiradentes	341-0454
C.R.S. Coopavilla II	373-5400	C.R.S./U.B.S. Moren. III	393-1685
U.B.S. Bonança	385-7062	Hospital da Mulher	393-5200
U.B.S. Buriti	385-7107	C.R.S. Universitária	387-1691
U.B.S. P. Caiobá/PSF	361-2010	U.B.S. Cidade Morena	393-4315
U.B.S. Caiçara	331-1829	U.B.S. Carlota	342-0147
U.B.S. Lar do Trab.	361-5058	U.B.S. MAPE	344-0797
U.B.S. Popular	363-6245	U.B.S. Três Barras	342-8710
U.B.S. Aguião	351-5011	U.B.S. Jd. Itamaracá/PSF	342-8718
U.B.S. Serradinho	363-6190	C.R.S. Guanandy	385-1922
U.B.S. S. Regina - PSF	363-3278	C.R.S. Aero Rancho	385-1350
U.B.S. Indubrasil	391-1150	U.B.S. Centro da Mulher	385-0319
C.R.S. Cel. Antonino	351-2940	U.B.S. Jockey Club	346-3212
Hospital-Dia	354-3930	U.B.S. COHAB	387-8167
C.R.S. Nova Bahia	354-1325	U.B.S. Alves Pereira	387-8121
U.B.S. São Francisco	354-1511	U.B.S. Pioneira	387-8153
U.B.S. José Abrão	365-4857	U.B.S. Anhanduy	227-1103
U.B.S. Estrela do Sul	352-1552	U.B.S. Jd. Macaúbas	393-3140
U.B.S. Mata do Jacinto	354-3028	U.B.S. Parque do Sol	380-1522
U.B.S. Nasser	365-7919	U.B.S. 26 de Agosto	365-7903
U.B.S. Rochedinho	384-4228	Gerência do Programa	383-2644
U.B.S. Jd. Marabá/PSF	351-5910	Maternidade C. Mariano	384-5001

### CAPS

Coordenadoria de Assistência e Programas de Saúde

**PROGRAMA DE SAÚDE: PAISC/AIDPI**  
**FONE: 383-2644**

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE PÚBLICA

**PREFEITURA MUNICIPAL**  
**Campo Grande**  
No Coração da Gente

## SISVAN

Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional



### O QUE É?

O Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional é um projeto que tem como objetivo traçar o perfil nutricional da população do nosso Município.

Através dele, descobrimos quantas e principalmente quem são as crianças e gestantes desnutridas, obesas ou com anemia, podendo combater esses problemas e evitar muitas doenças.

Atualmente o trabalho é realizado com crianças de 0 a 5 anos e gestantes, que apresentam mais chances de ter problemas nutricionais.

### QUAL A SUA IMPORTÂNCIA?

Normas da boa alimentação

1. Coma diversos tipos de alimentos em pelo menos três refeições diárias.
2. Use alimentos locais, tais como: arroz, feijão, farinhas, pão, leite, como base de suas refeições.
3. Coma sempre frutas e verduras de época.
4. Use carnes, sal e açúcar, em quantidades moderadas.
5. Utilize óleo vegetal no preparo da comida e diminua o consumo de gorduras animais.
6. Tome diariamente bastante água.
7. Prepare sempre a alimentação com bastante higiene.
8. Mantenha o seu peso, controlando a ingestão de alimentos e fazendo exercício físico.
9. Faça das refeições um encontro agradável.
10. Coma melhor e gaste menos.

### PAIS:

Procure a Unidade de Saúde mais próxima de sua casa e exijam o acompanhamento do ganho de peso e crescimento de seu filho, além do preenchimento correto do cartão da criança. Isto é muito importante para que ele cresça forte e saudável.

### GESTANTE:

Faça o seu pré-natal e exija o cartão da gestante corretamente preenchido. Os dados que nele constam, podem ajudá-la num parto feliz e saudável. Você tem esse direito.