

# HÁBITOS ORAIS

## SÃO HÁBITOS ASSIM TÃO MAUS?

Entendem-se por hábitos orais os comportamentos repetitivos, inconscientes e prazerosos relacionados com a sucção, deglutição, mastigação, respiração e fala (sistema estomatognático). Os hábitos orais diferenciam-se em nutritivos e não nutritivos, consoante a sua finalidade, e podem trazer implicações mais ou menos graves.

De entre os vários hábitos orais prejudiciais os principais são: a sucção na chucha, deglutição pelo biberão (após os primeiros meses de vida), sucção digital (dedo), sucção e/ou mordida da língua, bochechas, lábios ou de objetos e a onicofagia (roer as unhas).

Para prevermos as implicações e consequências destes hábitos é necessário ter em conta a sua intensidade, frequência e duração, bem como a predisposição individual e a idade da criança.

A persistência destes hábitos ao longo do tempo traz inúmeras consequências no desenvolvimento em todos os aspetos (físico, social e emocional). Ao nível do sistema orofacial ocorrem desequilíbrios musculares que alteram o padrão de funções tão importantes como a mastigação, deglutição, respiração e fala, bem como alterações da dentição. De um modo geral, as consequências podem refletir-se através de alterações no desenvolvimento e posição dos dentes (como deformação na arcada dentária, má-oclusão dentária, mordida aberta, mordida cruzada, projeção de dentes), posicionamento desadequado dos maxilares, lábios, língua e palato, alteração do padrão correto de mastigação e deglutição dos alimentos (por exemplo: deglutição com interposição lingual), padrão de respiração incorreto (por exemplo: respiração oral) e problemas de articulação verbal (dificuldade em articular determinados sons).

Assim, a melhor forma de evitar estas alterações passa por remover os hábitos orais o mais rapidamente possível e de forma gradual. Para tal, é importante descobrir e eliminar as causas que originam esse hábito. O aparecimento destes comportamentos pode estar relacionado com questões de insegurança, frustração, ansiedade ou angústia da criança, bem como com a ausência de amamentação nos primeiros meses de vida. Por outro lado, pode tratar-se de um comportamento accidental que, gradualmente, começou a ser realizado de forma repetida, tendo-se perpetuado. Independentemente do motivo, a atitude dos pais tem uma grande influência no sucesso na remoção dos hábitos orais prejudiciais. Deste modo, é importante tentar compreender a criança, conversando com ela, demonstrando-lhe que não necessita de realizar esses comportamentos, sem a ridicularizar, reprimir, punir ou fazer chantagem, mantendo uma atitude coerente e constante.

Algumas estratégias que se podem adotar para reduzir a frequência destes hábitos orais são:

- Estabelecimento de horários/momentos em que a criança pode ter a chucha à sua disposição;
- Furar a ponta da chucha para dificultar a sucção;
- Motivar a deglutição através de copos ou palhinhas coloridas e que captem a sua atenção (em detrimento do biberão);
- Manter as unhas curtas para evitar que a criança as roa;
- Em caso de sucção digital, distrair a criança com outra atividade que seja necessária a utilização das mãos ou fornecer-lhe um mordedor;

Existem hábitos difíceis de remover e se, mesmo seguindo estas linhas orientadoras, eles não diminuírem é fundamental procurar ajuda especializada. A avaliação e intervenção ao nível dos hábitos orais e das suas implicações, deverá ser realizada por uma equipa multidisciplinar (constituída por médico dentista, ortodontista, psicólogo e/ou terapeuta da fala) e poderá passar por orientações e aconselhamento parental, técnicas de modificação de comportamentos, terapia miofuncional e/ou tratamento ortodôntico com aparelho dentário.



Joana Firmino | Terapeuta da Fala

