



# Os maus hábitos orais

## Sucção

A sucção inicia-se através do reflexo da busca. A criança desenvolve esta função porque lhe dá prazer, acalma-a e sacia-a. A sucção assume assim um papel importante como estimulador do crescimento craniofacial.

O hábito de sucção quer no seio, chupeta, biberão ou dedo, dependendo da duração e frequência, pode provocar alterações no crescimento da face, arcadas dentárias, tonicidade muscular, mastigação e modo respiratório, resultantes da má postura lingual e dos lábios que este hábito provoca.

Para que estas e outras alterações não ocorram este hábito deverá ser eliminado até aos 3 anos aproximadamente, altura em que as alterações são ainda corrigíveis.



## Respiração

A respiração oral provoca alterações socio-emocionais, digestivas, visuais, no crescimento cranio-facial, oclusão dentária, postura, sono, ressonância, cansaço, desatenção e na produção da fala. Estas consequências poderão revelar-se no seu conforto, desempenho escolar, social-emocional, ou seja, no seu bem-estar em geral.



## Alimentação

Os cuidadores das crianças adquirem um papel fundamental nesta função, pois são eles que vão ensinar a criança a mastigar bem os alimentos, pois os músculos da face precisam de “trabalhar”. A baixa consistência dos alimentos é um dos factores que mais desvia o crescimento normal da face. Optar por alimentos mais duros para mastigar em detrimento dos mais moles é uma boa opção.

Os factores quantidade, qualidade e consistência têm uma relação directa no desenvolvimento do sistema oromiofuncional.

Logo, quanto mais diferentes tipos de consistências e sabores forem apresentados à criança, melhor será o desenvolvimento da musculatura da fala, dentição e ossos. Desta forma existirá uma harmonia oromiofuncional.

Os actos da sucção, mastigação e respiração implicam o uso da mesma musculatura e estrutura que proporciona o acto da fala.

Deste modo, cabe aos pais/cuidadores adoptarem comportamentos de prevenção, promovendo assim um crescimento oromiofuncional harmonioso, podendo evitar alterações ao nível da morfologia da face, do padrão respiratório, da oclusão dentária e da articulação Verbal .

Ana Novo e Inês Carreira - Terapeutas da Fala