



PROBLEMAS DE ALIMENTAÇÃO E MASTIGAÇÃO

Depois da amamentação, uma **mastigação correta**, irá dar continuidade a tarefa de **exercitar a musculatura orofacial**.

É um erro pensar que quanto mais se facilitar a consistência dos alimentos do seu filho, mais o estará ajudando. Pelo contrário, quanto mais os pais oferecerem alimentos com sabores e consistência variadas, e de preferência mais duros e fibrosos, melhor poderá ser o desenvolvimento e fortalecimento dos músculos faciais, ossos e dentes de seus filhos.

É fundamental não substituí-los por lanches, salgadinhos, leite e/o vitaminas na mamadeira, alimentos estes muito mais fáceis e menos trabalhosos para criança, que pouco precisará mastigar e exercitar esta musculatura.

Estabelecer horários para as refeições também é fundamental, bem como oferecer modelo familiar para que a criança veja “o que” seus pais estão comendo e “como” mastigam os alimentos.

Portanto, fique atento a “o que” e “como” como seu filho mastiga.

Se perceber alguma alteração que considere importante, como por exemplo: não conseguir mastigar os alimentos, mastigar muito rápido engolindo pedaços inteiros, mastigar de boca aberta ou projetando a língua para frente ao engolir, procure um especialista, o fonoaudiólogo. **Orientações e intervenções podem auxiliar a família nestas situações.**