

## **DESENVOLVIMENTO DO SISTEMA MASTIGATÓRIO**

### ***Benefícios de uma alimentação baseada em alimentos fibrosos como a carne vermelha - Parte 1***

O conhecimento do que é um desenvolvimento normal e dos fatores que contribuem para o estímulo do crescimento do sistema mastigatório de um indivíduo é de extrema importância e todos deveriam estar atentos a isso.

Observa-se e com razão uma grande ênfase dada à nutrição adequada e balanceada de uma criança em seus primeiros anos de vida, porém, na maioria das vezes, essa preocupação é focada principalmente na qualidade nutricional da dieta, e não no tipo de alimento oferecido. Poucos são os que se preocupam com a necessidade que o indivíduo em desenvolvimento tem de ingerir alimentos que o obriguem a executar movimentos e forças mastigatórias que serão de suma importância e extremamente benéficos para o seu desenvolvimento normal.

Todos devem ser advertidos de que, entre povos menos civilizados e que desconhecem o uso de mamadeiras e papas ou de alimentos industrializados, as pessoas possuem uma dentição decídua ou “de leite” madura e mais bem desenvolvida.

Com base nessa advertência, faz-se necessário o entendimento de alguns fatores vitais para o correto desenvolvimento de todo o sistema mastigatório em si, que terá também grande repercussão no perfil facial do indivíduo.

O sistema mastigatório, formado basicamente por quatro componentes, que são os dentes, o periodonto (nome que recebem as estruturas que suportam os dentes, ou seja, o osso e a gengiva), os

músculos da mastigação e as articulações temporo-mandibulares (articulações que ligam a mandíbula ao crânio), assim como todo o organismo, desenvolve-se com base em dois fatores: o genético e o funcional (este ligado à função desenvolvida).

É importante saber que, independentemente da informação genética do indivíduo, a função desenvolvida por um determinado órgão, seja ela executada de maneira correta ou não, terá grande influência no desenvolvimento \_correto ou não\_ desse mesmo órgão e de outros órgãos que a ele se relacionam.

Portanto, para entendermos os benefícios da mastigação de um alimento fibroso, como a carne vermelha, é imprescindível entendermos como se dá o correto desenvolvimento das vias respiratórias ditas superiores, pois esse será um fator que influenciará diretamente o desenvolvimento da dentição e, conseqüentemente, da mastigação e de seus componentes.

O recém-nascido, em seus primeiros atos respiratórios, dá início ao processo de desenvolvimento das fossas nasais. A passagem do ar pelas fossas nasais excita as terminações nervosas ali presentes. Isso gerará como resposta, entre outros fatores, o seu desenvolvimento. É interessante saber que a base óssea das fossas nasais compõe o palato ("céu da boca") do indivíduo e é nesse palato que estão presentes os germes dos dentes. Por isso o desenvolvimento correto dessa base óssea terá fundamental importância para o correto desenvolvimento da dentição.

### **Primeira lição**

Um bebê que respire corretamente pelo nariz terá tanto as vias aéreas superiores como o palato desenvolvidos de maneira adequada.

Em conseqüência disso, a posição dos dentes decíduos ("de leite") também terá orientação correta. Já um bebê que respire com dificuldade pelo nariz passará a respirar pela boca por ser muito mais fácil. A tendência é que se habitue à respiração bucal, o que acarreta algumas conseqüências: não desenvolve as vias aéreas superiores, o céu da boca fica muito mais profundo e os dentes nascem de forma incorreta. Os dentes que tenham nascido de forma incorreta futuramente o levarão a praticar uma mastigação também incorreta. Portanto não podemos separar o desenvolvimento do sistema mastigatório do desenvolvimento do trato respiratório.

Em conjunto com tudo isso, temos de imaginar que o bebê está na fase de amamentação no peito da mãe e que, para realizar essa função, se vê obrigado a começar a fazer, com sua pequena mandíbula, certas forças musculares e certos movimentos, que servirão de estímulo para o desenvolvimento de seus músculos mastigatórios e de suas articulações temporomandibulares. Ao associar o correto desenvolvimento respiratório ao correto desenvolvimento dos músculos e das articulações, o recém-nascido começa a se desenvolver adequadamente. Esse processo se prolonga em seu primeiro ano de vida até a erupção dos primeiros dentes.

## **Segunda lição**

A amamentação no peito materno \_que, se possível, deve ocorrer durante todo o primeiro ano de vida\_ estimula corretamente a respiração, os músculos e as articulações do bebê. Isso assegura o correto desenvolvimento da criança. O uso indiscriminado das mamadeiras anula esses estímulos de desenvolvimento, desperta o hábito de só engolir e favorece o início de uma respiração bucal.

Durante a fase da amamentação, o bebê realiza, com a mandíbula (maxilar inferior), basicamente movimentos para a frente e para trás para conseguir tirar o leite do seio da mãe e degluti-lo. Com a erupção dos primeiros dentes anteriores e após esses dentes começarem a se contactar (dos nove aos 12 meses de idade), ampliam-se as funções desse sistema em desenvolvimento: tem início a mastigação propriamente dita, por meio da qual se executam a apreensão e o corte dos alimentos. Os movimentos, que antes eram exclusivamente para a frente e para trás, passam a ser também laterais, para um lado e para o outro. Depois que os primeiros dentes surgem e começam a se inter-relacionar, é de suma importância a ingestão de alimentos fibrosos, entre os quais a carne vermelha é o melhor exemplo.

A carne vermelha, sem entrar no seu indiscutível mérito nutritivo, como citado por José Taddei e Semíramis Domene<sup>1</sup>, tem um papel de suma importância no desenvolvimento da mastigação. Por ser um alimento fibroso, exige do bebê o uso de uma força ainda maior do que a que ele já vinha empregando para se alimentar. Isso favorece o desenvolvimento dos músculos utilizados durante a mastigação. A criança deverá realizar uma série enorme de movimentos mandibulares para conseguir cortar e mastigar a carne, o que não só propiciará o desenvolvimento de suas articulações e das estruturas ósseas envolvidas no processo de mastigação como também orientará o desenvolvimento e a erupção dos demais dentes, além de proporcionar os estímulos às estruturas que os suportam (tecido ósseo e gengiva) e de provocar um gasto de energia que produzirá como resposta um desenvolvimento correto e contínuo.

### **Terceira lição**

Nada como dar ao bebê um bom bife de contrafilé para ele segurar, mastigar e se lambuzar, alimentando-se e desenvolvendo-se naturalmente.

Obviamente os benefícios da carne vermelha para uma mastigação saudável não se encerram nessa fase, tampouco no início do desenvolvimento da dentição e do sistema mastigatório. A carne vermelha deve ser mastigada muito bem e muitas vezes durante toda a vida do indivíduo. Aqui alertamos para o início do processo, que, se for bem orientado, trará benefícios à vida e à mastigação saudável.

### **Referências Bibliográficas**

- TADDEI, J. A. C. e DOMENE, S. M. A. – “A Introdução da Carne no Primeiro Ano de Vida”. IN: “Artigos SIC”, abril, 2002.
- “Prevenção das Más Oclusões: Atualização na Clínica Odontológica”, Congresso Paulista de Odontologia, p. 333-53, janeiro, 2000.
- PLANAS, P. “Reabilitação Neuro Oclusal”, 2<sup>a</sup> ed., MEDSI, 1997.