

# ALIMENTAÇÃO E SAÚDE BUCAL



## A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE BUCAL

Uma alimentação correta protege os dentes contra as cáries. Existem alimentos que não provocam cáries (não-cariogênicos), e também os que provocam cáries (cariogênicos).



Grande parte das doenças dentárias pode ser influenciada pela alimentação. Além de uma higiene correta e visita periódica ao dentista, manter uma dieta saudável pode evitar muitos problemas de saúde bucal.

## Alimentos que podem causar cáries

O açúcar é o maior vilão (presente em bolachas, refrigerantes, doces, balas, chicletes, sorvetes, etc.).

Lembre-se, mesmo refrigerantes sem açúcar são perigosos!

Frutas muito ácidas (limão, laranja, abacaxi, etc.) devem ser consumidas com moderação!

## Alimentos que previnem as cáries

Leite e queijo: capazes de diminuir a acidez na boca e fortalecimento dos dentes.

Alimentos mais duros, como maçã e cenoura: ajudam na limpeza dos dentes durante a mastigação.

Castanhas, nozes, avelã, amendoins, frutas, legumes, verduras e frutos do mar fazem parte do grupo de alimentos protetores.