

Vale ressaltar que geleias de frutas, bebidas artificiais com sabor de fruta, bebidas lácteas e iogurtes que contenham elevadas quantidades de açúcar podem contribuir para o aparecimento de cárie e erosão dentária.



Referências

SANTOS, I. M.; SANTANA, L. K. C. **Clareamento dental, uma análise da influência da ingestão de alimentos com potencial de pigmentação durante o tratamento: revisão de literatura.** 2017. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Odontologia) – Universidade Tiradentes, Aracaju, 2017.

FREIRE, M. C. M.; BALBO, P. L.; AMADOR, M. A.; SARDINHA, L. M. V. Guias alimentares para a população brasileira: implicações para a Política Nacional de Saúde Bucal. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 28, p. 20-29, 2012.



Informações:

Serviço de Nutrição Pró -Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE
Avenida das Nações Unidas s/n – Praça Universitária
Fone: (62) 3209 -6229

Elaborado por:

Daniela Santana de Souza

Revisado por:

Gilciléia Inácio de Deus Borba
Grazielle Gebrim Santos
Samantha Pereira Araújo
Sara Cristina Nogueira



Saúde Bucal

e

Alimentação



Água



Desde a década 70 foi implantada no Brasil a fluoretação da água potável com o intuito de diminuir os casos de cárie.

O consumo adequado de água potável fluoretada é importante para a prevenção da cárie dental.

Recomendação de água
2 L/dia



Café



O café, bem como refrigerantes a base de cola, pode causar manchas nos dentes. Esse manchamento pode ser reduzido com a adequada higiene oral e consumo moderado (xx xícaras por dia).



Açúcar



O açúcar é um alimento altamente cariogênico, tanto em crianças quanto em adultos. Desta forma, é recomendado a diminuição do consumo para a prevenção de cárie.

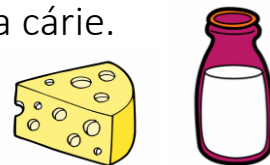


Leite e derivados



A lactose (açúcar presente no leite) é o menos cariogênico dos açúcares. Além disso, leite e derivados contêm nutrientes que ajudam a prevenir a dissolução do esmalte do dente e contribuem para sua remineralização.

Há evidências que associam o consumo de queijo com redução da cárie.



Frutas e hortaliças



As frutas e hortaliças podem atuar como protetores contra a cárie dentária.

Esses alimentos são ricos em fibras e estimulam o fluxo salivar, o que contribui para a manutenção da saúde bucal.

Além disso, o consumo de frutas cítricas e hortaliças ricas em beta-caroteno tem sido associado ao baixo risco de câncer de boca.

Alimentos ricos em beta-caroteno:
cenoura, mamão, abóbora, batata doce,
couve, espinafre.

