



PUBLICAÇÃO EDUCATIVA DO ODONTINHO

Edson Laranjeiras - 07/09/2026 às 10:26

TEMA: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA A SAÚDE E NÃO SAUDÁVEL PARA PREVENÇÃO DE CÁRIES

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA A SAÚDE E PARA PREVENIR CÁRIES

A alimentação influencia a saúde do corpo e também a saúde dos dentes. Para ajudar na prevenção de cáries, é importante escolher alimentos nutritivos e reduzir a frequência do consumo de açúcar.



Prato colorido com frutas. Verduras. Legumes. Feijão. Arroz. Ovos e um copo de água. Ao lado de uma escova de dentes

Alimentos que ajudam na saúde

Prefira:

- Frutas, verduras e legumes.
- Feijão, lentilha e grão-de-bico.
- Ovos, peixes, frango e outras fontes de proteínas.
- Arroz, aveia, batata, mandioca e outros alimentos variados.
- Leite, iogurte natural e queijos, quando tolerados.
- Água ao longo do dia.

Esses alimentos contribuem para uma alimentação equilibrada e podem fazer parte das refeições e dos lanches.

Alimentos e bebidas para consumir com menos frequência

Evite o consumo frequente de:

- Refrigerantes, sucos industrializados e bebidas adoçadas.
- Balas, pirulitos, chocolates e chicletes com açúcar.
- Biscoitos recheados, bolos e sobremesas açucaradas.
- Cereais matinais e outros produtos com muito açúcar.
- Alimentos pegajosos ou que permanecem muito tempo nos dentes.

O açúcar pode ser utilizado pelas bactérias da boca, favorecendo a produção de ácidos que atacam os dentes. Além da quantidade, a frequência é importante: beliscar alimentos açucarados várias vezes ao dia aumenta o risco de cáries.

Dicas para proteger os dentes

- Prefira água entre as refeições.
- Concentre o consumo de doces, quando houver, junto às refeições, evitando comer pequenas quantidades várias vezes ao dia.
- Não ofereça bebidas açucaradas em mamadeiras ou para dormir.
- Escove os dentes pelo menos duas vezes ao dia, especialmente antes de dormir, com creme dental fluoretado.
- Use fio dental diariamente.
- Visite regularmente o dentista.

Uma alimentação saudável não precisa ser complicada. Pequenas escolhas diárias ajudam a cuidar do corpo e a manter dentes e gengivas mais saudáveis.

Observação importante:

Material educativo. Não substitui consulta, avaliação ou orientação de profissionais de saúde.