

# Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,  
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 221/02 a 06 de maio de 2022

## Sabia que...

## Sorriso saudável

- 🦷 O problema dentário número 1 nos infantários são as cáries dentárias?
- 🦷 1 em cada 10 crianças com dois anos de idade já tem uma ou mais cáries nos dentes?
- 🦷 Aos 3 anos de idade 28% das crianças têm uma ou mais cáries dentárias?
- 🦷 Aos 5 anos de idade quase 50% das crianças têm uma ou mais cáries nos dentes?



### Hábitos prejudiciais à saúde dos seus dentes:

- Ingerir alimentos agressivos para o esmalte, como por exemplo, alimentos ricos em açúcares (refrigerantes, bolos e bolachas), frutas ácidas (limão, maçã ou laranja), bebidas com cafeína (coca-cola e alguns chás);
- Roer as unhas;
- Palitar os dentes.

### Hábitos para manter os dentes saudáveis:

- 🦷 Manter uma boa higiene oral;
- 🦷 Visitar o dentista com regularidade, preferencialmente de 6 em 6 meses;
- 🦷 Fazer uma alimentação saudável:



- O consumo de alimentos ricos em **fibras**, tais como legumes, cereais e fruta, contribui para a autolimpeza dos dentes e gengivas;
- Sendo o **cálcio** essencial na formação do esmalte, devemos optar por alimentos ricos neste mineral, como o leite e os seus derivados, leguminosas, legumes de folhas escuras e alguns peixes;
- A **vitamina D** é essencial para a fixação do **cálcio** nos ossos e dentes. Esta pode ser obtida pela exposição solar ou através do consumo de alimentos como iogurtes, ovos, atum, salmão, sardinha, entre outros;
- Consumir alimentos ricos em **vitamina C**, uma vez que esta é responsável pela reparação e manutenção dos ossos e dentes. Esta vitamina funciona ainda como um antioxidante, que estimula a saúde das gengivas;
- Beber bastante água é fundamental para manter os dentes saudáveis, pois ajuda a eliminar ácidos e bactérias, mantém a boca hidratada e auxilia na produção de saliva.

Os cuidados com a saúde oral devem começar desde cedo e, por isso, é fundamental transmitir às crianças a importância da escovagem e ensiná-las a ter uma higiene oral cuidada.

A melhor forma de proteger os dentes dos mais pequenos é ensinando-lhes bons hábitos de higiene oral, bem como a forma correta de escovar os dentes. Essa tarefa deve ser iniciada aquando do nascimento do primeiro dente e a escovagem deve ser feita **duas vezes por dia**.

- A **supervisão** da escovagem dentária é muito importante, pelo que deve auxiliar a criança sempre que necessário, para que esta consiga remover toda a placa bacteriana.
- Evite que a criança engula a pasta dentífrica, pois **engolir demasiada pasta com flúor pode levar ao aparecimento de manchas nos dentes definitivos**.
- Quando ajudar a criança a escovar os dentes, deve ter em atenção caso identifique áreas com coloração castanha ou branca, uma vez que estas podem ser indícios de cáries precoces.



Fontes imagens:

<https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/kid-brushing-teeth-vector-25756143> | <https://www.shutterstock.com/pt/search/dentist+visit+vector> | <https://www.vecteezy.com/vector-art/3225082-teeth-dental-cute-illustration-set-emoticon-tooth-icon-sign-teeth> | <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/brushing-teeth-concept-vector-30294448>

Fontes:

<https://www.apclinicadentaria.pt/saude-oral-e-as-criancas/> | <https://eirizaude.pt/blog/dentes-saudaveis/> | <https://www.tuasaude.com/alimentos-que-prejudicam-os-dentes/>

Porto.