



Cáries

A cárie dentária é uma doença causada por vários fatores, sendo um dos mais importantes o **consumo inadequado de açúcar**. As bactérias presentes na boca se alimentam do açúcar (principalmente a sacarose) e produzem ácidos que atacam os minerais dos dentes, provocando sua dissolução. Assim, tem início o processo de cárie.





Para evitá-la, devemos observar não somente a quantidade de açúcar ingerido, mas também a frequência com que é ingerido (número de vezes de contato com o açúcar ao dia), assim como e a consistência desse alimento. Quanto maior for a frequência de consumo de açúcar, principalmente se esse estiver em alimentos pegajosos (que ficam mais tempo em contato com os dentes), maior será o risco para desenvolver a doença.

Portanto, as orientações sobre os hábitos alimentares e o consumo de açúcar são indispensáveis no controle da cárie.



Crianças e Adultos

- Estabeleça horários e rotinas para alimentação, evitando “beliscar” entre as refeições.
- Evite o consumo de alimentos açucarados (açúcar industrializado principalmente), principalmente os de forma pegajosa, como balas, chicletes e guloseimas em geral, especialmente entre as refeições principais.
- Incentive uma alimentação equilibrada, estimulando texturas e cores diferentes, como legumes, verduras e frutas, observando o paladar individual.
- Evite refrigerantes e reduza o consumo de sucos. Para adultos, o uso de substitutos do açúcar pode ser avaliado junto ao seu dentista e do nutricionista, pois essa substituição também pode ter impacto na saúde sistêmica.
- Escove os dentes de 2 a 3 vezes por dia, use fio dental uma vez por dia e não esqueça de escovar a língua. Observe a quantidade de creme dental: crianças até 3 anos de idade podem utilizar pasta fluoretada (1000 ppm) na quantidade equivalente ao tamanho de um grão de arroz. Acima desta idade ou para crianças que já saibam cuspir, a quantidade de pasta é similar a um grão de ervilha, igual à dos adultos.





Os hábitos adquiridos na infância serão levados para vida adulta, sendo mais fácil a manutenção da saúde.



As orientações passadas pelo dentista, sobre o consumo de açúcar, devem ser personalizadas, realistas e monitoradas periodicamente.



O estímulo da escovação, o uso adequado do flúor, além da orientação de dieta fazem parte de um programa preventivo de saúde bucal e apenas um cirurgião-dentista poderá elaborar uma rotina de higiene bucal adequada.



/OdontoprevOficial



Siga-nos no LinkedIn
[/company/odontoprev](#)

ANS - nº 301949

OdontoPrev – CRO/SP nº 2728 | RT: J. M. Benozatti – CRO/SP nº 19009