

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



NUTRIÇÃO

#NTÇ04

CÁRIE DENTÁRIA

O papel da alimentação no seu desenvolvimento e prevenção

A alimentação está relacionada com a saúde oral de várias formas, principalmente, no que respeita ao efeito direto dos alimentos sobre os dentes, podendo estar na origem de cárie dentária e provocar erosão do esmalte dentário, ou seja, uma perda gradual do esmalte que enfraquece a integridade dos dentes. Estes problemas afetam pessoas de todas as idades, contudo, são os jovens que mais preocupação suscitam.

Sinais e sintomas de cárie dentária

- Dor nos dentes
- Sensibilidade dentária
- Sabor desagradável na boca
- Mau hálito
- Aparecimento de zonas cinzentas, castanhas ou negras nos dentes

O papel dos hidratos de carbono

Os hidratos de carbono desempenham um papel importante em todo o processo etiológico da cárie dentária, sendo os açúcares simples (mono e dissacáridos) os principais intervenientes. O consumo mundial de açúcar triplicou nos últimos 50 anos, fator de grande preocupação no que respeita à saúde oral.

Como atuam os açúcares na cavidade oral?

Os açúcares são metabolizados pelas bactérias da cavidade oral formando ácidos orgânicos, o que diminui o pH da boca. Se o pH da boca for inferior a 5,5 (pH crítico) durante mais de 30 minutos, inicia-se a desmineralização dentária. A diminuição frequente do pH aumenta o risco de desenvolvimento de cárie dentária.



Desenvolvimento da cárie dentária existem açúcares piores do que outros?

Sim. Os alimentos que contêm açúcares mais biodisponíveis, como a sacarose (açúcar de mesa), o mel e os xaropes, são mais cariogénicos (estimulam o desenvolvimento da cárie dentária) uma vez que estão mais suscetíveis à ação de bactérias da cavidade oral e promovem uma maior produção de ácidos, o que contribui para o desgaste do esmalte dentário.

Atenção aos açúcares escondidos nos alimentos

Os produtos processados como as bolachas, biscoitos, bolos, cereais de pequeno-almoço, refrigerantes e iogurtes, geralmente, contêm excesso de açúcar. Para verificar a presença e a quantidade de açúcar nos alimentos é importante ler os rótulos das embalagens, nomeadamente, a lista de ingredientes e a informação nutricional. Deve-se rejeitar os produtos cujo primeiro ingrediente é açúcar.

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



NUTRIÇÃO

#NTÇ04

Sinónimos de açúcar:

- Açúcar amarelo
- Açúcar mascavado
- Sacarose
- Glicose
- Dextrose
- Frutose
- Maltose
- Maltodextrinas
- Mel
- Xaropes de glicose e de milho

O amido é tão cariogénico como o açúcar (sacarose)?

Não. O amido, presente no pão, massa, arroz, batata e leguminosas (feijão, grão, ervilhas, favas), provoca apenas uma ligeira descida do pH da cavidade oral, pelo que apresenta um baixo potencial cariogénico. Contudo, é importante considerar o grau de refinação do cereal e o estado (cru/cozinhado), por exemplo, quanto menos refinado e cozinhado for o alimento com amido, menor o seu potencial cariogénico.

Os efeitos prejudiciais resultantes da ingestão de alimentos ou bebidas com açúcar podem ser atenuados?

Sim, através de:

- Escovagem adequada dos dentes após cada refeição;
- Diminuição da quantidade e da frequência de ingestão de alimentos ricos em açúcar ;
- Aumento do consumo de alimentos anti-cariogénicos, ou seja, que apresentam efeito protetor em relação à cárie dentária.

Quais são os alimentos anti-cariogénicos?

- Produtos lácteos não açucarados (principalmente o queijo). São fontes de cálcio e fósforo, nutrientes essenciais para o desenvolvimento e manutenção da saúde oral;



- Fruta;
- Vegetais;
- Cereais integrais.

Estes alimentos exigem uma maior mastigação, o que estimula a produção de saliva (neutraliza os ácidos) e promove a limpeza mecânica dos dentes. No entanto, nunca substitui uma adequada escovagem dos dentes. A presença de determinados compostos (ex. fosfatos orgânicos e inorgânicos, fitatos) nos alimentos de origem vegetal terá, possivelmente, também um efeito protetor da cárie dentária.

Qual o papel do flúor na saúde oral?

- Impede a destruição do esmalte;
- Promove a remineralização do esmalte.

Recomenda-se a utilização de pastas de dentes ricas em flúor. A suplementação de fluor apenas ocorre como medida preventiva e terapêutica específica em pessoas com risco elevado de cárie dentária.

INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.eufic.org/article/pt/nutricao/acucares/artid/alimentacao-saude-oral/>

