

Açúcar

Consumo inteligente

Muitas pessoas ainda ficam em dúvida se podem ou não consumir balas, chocolates, refrigerantes ou sucos de fruta adoçados com açúcar, já que, desde pequenos, escutam que os doces causa cáries.



Os açúcares sempre foram considerados os vilões da saúde bucal, mas, na realidade, se entendermos melhor o que acontece na boca, vamos perceber que não é necessário abandoná-los, e sim escolher a hora certa para consumi-los.

Além da formação da cárie, esses ácidos também podem causar inflamações nas gengivas, como a gengivite, ou até mesmo a destruição do osso que sustenta o dente, chamada de periodontite.

Os pais precisam ficar bem alertas, já que são eles que ensinam os bons hábitos alimentares desde cedo. Deve-se evitar a mamadeira de leite adoçada com açúcar ou achocolatados, pois as crianças não conhecem o gosto do doce até que os pais o apresentem. Quanto mais tarde a criança começa a comer doces, melhor para sua saúde bucal.

Uma boa higiene é fundamental para manter a saúde bucal em ordem. Portanto, devemos escovar e passar o fio dental sempre após as refeições e principalmente antes de dormir. Visite seu dentista regularmente e, caso tenha alguma dúvida sobre esse assunto, aproveite para tirá-la!

O melhor período para ingerir alimentos açucarados é logo após as refeições e o pior é entre as refeições, já que, normalmente, as pessoas não escovam os dentes nesses intervalos.

Dúvidas | Envie um e-mail para contato@missaosorriso.com.br

