

# Açúcar e saúde bucal

Desde pequenos, ouvimos que consumir alimentos açucarados ajuda no surgimento das terríveis cáries. **Doces em geral, refrigerantes, pães e massas, sucos artificiais, todos contêm açúcar em sua composição.**

A verdade é que há diversos alimentos que fazem parte do nosso dia a dia que possuem açúcar, como carboidratos em geral e até algumas frutas. **Mas, consumi-los é perigoso para nossa saúde bucal?**



Apesar de ser apontado como vilão, o açúcar, **se consumido moderadamente**, pode não ser tão maléfico para nossos dentes. Vale ressaltar que a higiene diária é indispensável para manter nosso sorriso livre de cáries e outros problemas.



Sempre escove os dentes após o consumo de alimentos açucarados e não se esqueça o fio dental.



Além da formação de cárie, o acúmulo de placa bacteriana se intensifica pelo consumo de açúcares e, por falta de uma higienização adequada, leva à inflamação da gengiva que pode, com o passar do tempo, se agravar e destruir seu suporte ósseo.



Incentive a alimentação saudável em crianças e adolescentes, evitando o consumo de açúcar nos primeiros anos de vida.



Visite seu dentista regularmente e faça as limpezas periódicas.