Atenção aos Rótulos!

SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

Porque ler os rótulos?

Muitos alimentos possuem açúcares **escondidos** em sua composição, apresentando outros nomes

Ler os rótulos é essencial para **identificar** esses ingredientes e **evitar** o consumo excessivo de açúcar

Além disso, açúcares podem apresentar até **20 nomes diferentes** nos rótulos de alimentos

glicose de milho *açúcar bruto*
açucar cristal *frutose*
GLICOSE maltodextrina **LACTOSE**
AÇUCAR DE CONFEITEIRO Mel
melaço **DEXTROSE**
GLUCOSE **AÇÚCAR MASCAVO**
NÉCTARES xarope de malte
XAROPE DE MILHO MALTOSE
AÇÚCAR REFINADO *melado*
açúcar invertido SACAROSE caldo de cana

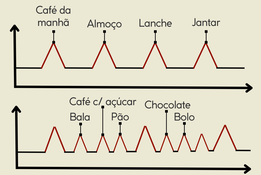
E qual é a relação entre as informações dos rótulos e a cárie?

A cárie é formada pelo consumo excessivo de açúcares **(inclusive os açúcares escondidos)**, pois as bactérias usam açúcar para fabricar **ácidos.**

Esses ácidos são responsáveis por danificar a **estrutura do dente.** Geralmente, a saliva ajuda na **reparação** da estrutura do dente.

Porém, com a **frequência** no consumo de açúcar, a saliva não consegue desempenhar seu trabalho em tempo suficiente, resultando em **cárie.**

O problema não é o açúcar, mas sim o **consumo frequente** de alimentos que contêm açúcar em sua composição.



Se houver **controle** da frequência de ingestão de alimentos que apresentam açúcar em sua composição, a saliva, associada à escovação, é suficiente para **prevenir a cárie.**

E os açúcares "naturais"?

Existem substitutos naturais do açúcar que são menos agressivos ao nosso organismo, mas que também **podem provocar cárie** se consumidos em excesso.

Então, se consumir mel ou melaço, que são açúcares naturais, não vou ter cárie? Isso é um **mito!** O mel contém açúcares naturais que podem causar cárie, contribuindo para o desenvolvimento de cárie assim como outros açúcares.

Além disso, há outros alimentos com altos teores de açúcar que **nem imaginamos**, como barras de granola e molho de tomate.

SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

Essas foram as informações e dicas de hoje!

Cuidar dos dentes começa com a escolha de **alimentos saudáveis** e a **prática de bons hábitos de higiene bucal.** Ao controlar a ingestão de açúcares e adotar uma rotina de cuidados com os dentes, você pode prevenir cárie e manter um sorriso saudável.

Proteja seu sorriso. Cuide dos seus dentes. Evite o excesso de açúcar. E atenção aos rótulos!