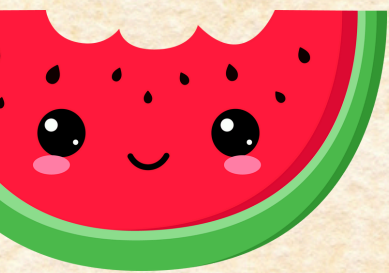




**Alimentação e saúde bucal
uma conexão importante.**

Incentive o consumo de frutas, vegetais e laticínios.



por que fazer isso ?

Frutas e vegetais: Estimulam a produção de saliva, que ajuda a limpar os dentes e neutralizar ácidos.

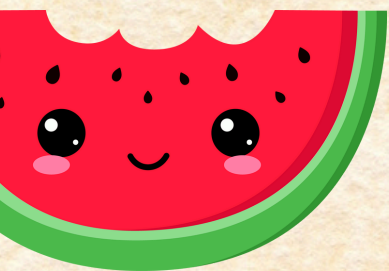
Laticínios: Fornecem cálcio e fósforo, essenciais para fortalecer o esmalte dentário.

Esses alimentos promovem dentes mais fortes, reduzem o risco de cáries e contribuem para gengivas saudáveis.



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

Incentive o consumo de frutas, vegetais e laticínios.



Como fazer isso?

Ofereça variedades: Apresente diferentes tipos de frutas, vegetais e laticínios para que experimentem e descubram suas preferidas.

Misture frutas e vegetais em receitas: Adicione frutas a saladas, iogurtes, cereais ou smoothies e vegetais em sucos e molhos

Estabeleça uma rotina: Inclua frutas, vegetais e laticínios nas refeições diárias, como lanches ou sobremesas



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

Evite alimentos açucarados

por que fazer isso ?

É necessário limitar a ingestão de açúcares, pois

- o açúcar promove o crescimento de bactérias que causam a cárie e doenças gengivais.

Menos açúcar significa menos risco de cáries, melhor saúde das gengivas e dentes mais fortes.



Evite alimentos açucarados

como fazer isso ?

Estabeleça horários: Restrinja o consumo de doces a ocasiões específicas, evitando o consumo constante.

Eduque sobre saúde dental: Ensine as crianças sobre os efeitos do açúcar nos dentes.

Faça lanches caseiros, prepare lanches e sobremesas com menos açúcar em casa.



Prefira bebidas que não contêm alto índice de açúcar

Por que fazer isso?

Redução de cárie: Menos açúcar significa menor risco de cárie, pois as bactérias na boca se alimentam de açúcar e produzem ácidos que corroem o esmalte dentário.

Proteção do esmalte: Bebidas com menos açúcar não contribuem para a erosão ácida do esmalte, mantendo os dentes mais fortes e resistentes.



Prefira bebidas que não contêm alto índice de açúcar

Como fazer isso?

Ofereça opções saborosas: Tenha sempre água fresca, sucos sem açúcar disponíveis e bem apresentados.

Faça bebidas divertidas: Crie água saborizada com pedaços de frutas e ervas frescas, tornando-a mais atraente.

Limite o acesso a bebidas açucaradas: Mantenha refrigerantes e sucos adoçados fora de casa ou para ocasiões especiais apenas.

Envolva as crianças: Deixe-as escolher e preparar suas bebidas saudáveis, tornando o processo mais divertido e envolvente.





Com uma alimentação equilibrada,
você contribui para a saúde bucal
do seu filho!

Autores

Luana Nascimento
Naiara Menezes Dos Santos
Fernanda Campos de Almeida Carrer
Maria Ercília de Araújo
Maristela Honório Cayetano
Alexandre Lazzari Konflanz
Amanda Iida Giraldes
Giulia Vaz da Silva
Luana Camila Brisolla Ferreira
Maryana Carmello da Costa
Nicole Pischel
Rebeca Cardoso Pedra



EviDent
Conhecimento baseado em evidência

Referências

- Biral, A. M., Taddei, J. A. de A. C., Passoni, D. F., & Palma, D.. (2013). Cárie dentária e práticas alimentares entre crianças de creches do município de São Paulo. Revista De Nutrição, 26(1). 37-48. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732013000100004>
- CYPRIANO S, SOUSA M.L.R, RIHS L.B, WADA R.S Saúde bucal dos pré-escolares, Piracicaba, Brasil, 1999. Rev Saúde Pública; 37(2):247-53, 2003. PAREDES S.O, GALVÃO R.N, FONSECA F.R. A influência da saúde bucal sobre a qualidade de vida de crianças pré-escolares. Revista baiana de saúde pública, v.38, n.1, p.125-139 jan./mar. 2014. CARVALHO T.H.L, PINHEIRO, N.M.S, SANTOS J.M.A, COSTA L.E.D, QUEIROZ F.S, NÓBREGA C.B.C. Estratégias de promoção de saúde para crianças em idade pré-escolar do município de Patos-PB. Rev Odontol UNESP. Nov-Dec; 42(6): 426- 431, 2013.



Conhecimento baseado em evidência



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO