# Saúde Oral e Alimentação

## Sabias que os vegetais também podem ser incluídos nos teus lanches?

Por exemplo, experimenta comer cenoura crua, cortada em palitos ou juntar uma folha de alface na tua sanduíche. Que outros alimentos saudáveis para os dentes podem fazer parte do teu lanche?

## E a fruta, é importante para os dentes?

Sim! A fruta fresca é fundamental para os dentes e para as gengivas. Podes comer fruta com casca, como a pêra e a maçã! Têm mais vitaminas e fibras. Mas atenção, tem de ser bem lavada!

Além de comeres fruta ao almoço e ao jantar, experimenta também durante a manhã ou ao lanche!

Já reparaste que a fruta e os hortícolas não ficam agarrados aos dentes, depois de os comeres? Pensa noutros alimentos com que aconteça o mesmo.

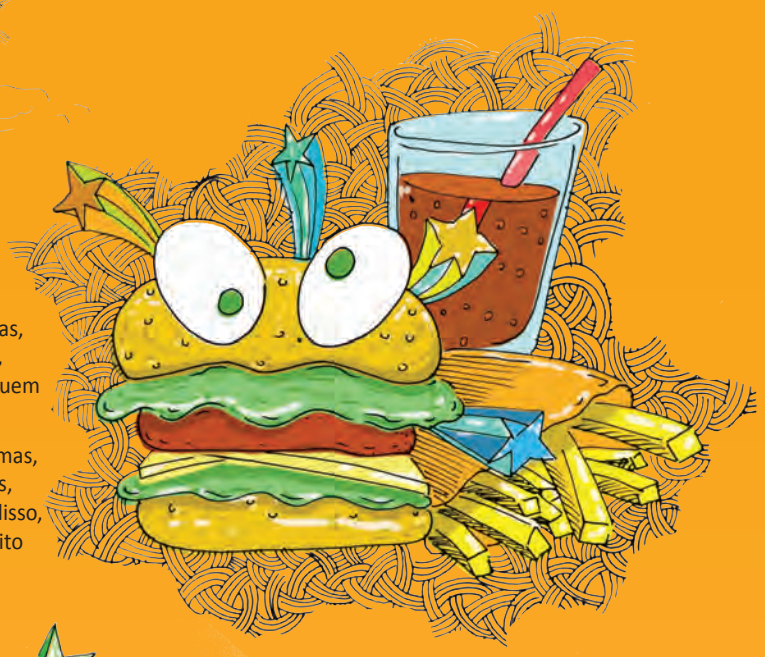
## E o queijo protege os dentes?

Sim! Os lacticínios, como o queijo, o leite simples e os iogurtes não açucarados, têm propriedades protetoras dos dentes. Estes alimentos são ricos em cálcio e fósforo e protegem da cárie dentária.

## Além do açúcar, há outros alimentos desaconselhados?

Sim! Os alimentos com farinhas muito refinadas, como bolos, bolachas, folhados, batatas fritas, flocos de cereais açucarados, também contribuem para a cárie dentária.

Porquê? Alguns destes alimentos têm açúcar mas, mesmo os que não têm, como as batatas fritas, são transformados em açúcar na boca. Além disso, como ficam agarrados aos dentes durante muito tempo, vão causar mais danos!



## As pastilhas sem açúcar provocam cáries?

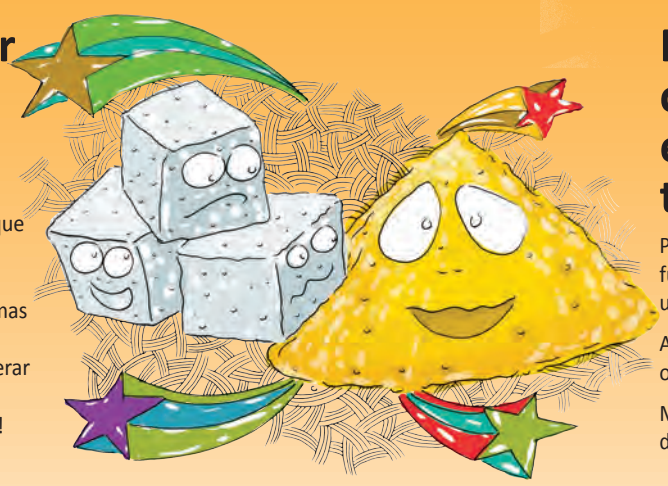
As pastilhas elásticas não são alimentos, por isso não são necessárias para o dia-a-dia. Se, de vez em quando, gostares de mastigar uma, escolhe as que não têm açúcar - têm adoçantes mas não provocam cáries!

## Posso juntar nozes ao meu lanche?

Os frutos como as nozes, as amêndoas, os amendoins e as avelãs, são alimentos ricos em fibra e gordura saudável. Não têm açúcar e são muito importantes para o funcionamento do cérebro!
Nalguns dias por semana, junta 2 ou 3 nozes ao teu lanche, de manhã ou à tarde.

## Porque é que o açúcar não é bom para os dentes?

O açúcar serve de alimento para as bactérias que existem na boca. Elas transformam-no em ácido que destrói o esmalte dos dentes. Quanto mais vezes comeres alimentos com açúcar, mais vezes as bactérias produzem esses ácidos, mesmo que comas pequenas quantidades de cada vez! Os dentes precisam de tempo entre as refeições para recuperar os minerais perdidos, depois de cada ataque dos ácidos. Por isso, não deves passar o dia a petiscar!



## Para além dos cuidados com a alimentação, escova bem os dentes, todos os dias!!!

Para manteres os dentes limpos e saudáveis é fundamental que os escoves duas vezes por dia, sendo uma delas à noite, antes de deitar.

A escovagem deve ser feita durante 2 a 3 minutos. Lavar os dentes 'à pressa' não dá bom resultado...

Muito importante, também, é usares uma pasta dentífrica com flúor.

GOVERNO DE PORTUGAL
MINISTÉRIO DA SAÚDE
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
É SEMPRE A SORRIR
LeR+ PLANO NACIONAL DE LEITURA
REDE DE BIBLIOTECAS ESCOLARES
Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável