

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.

