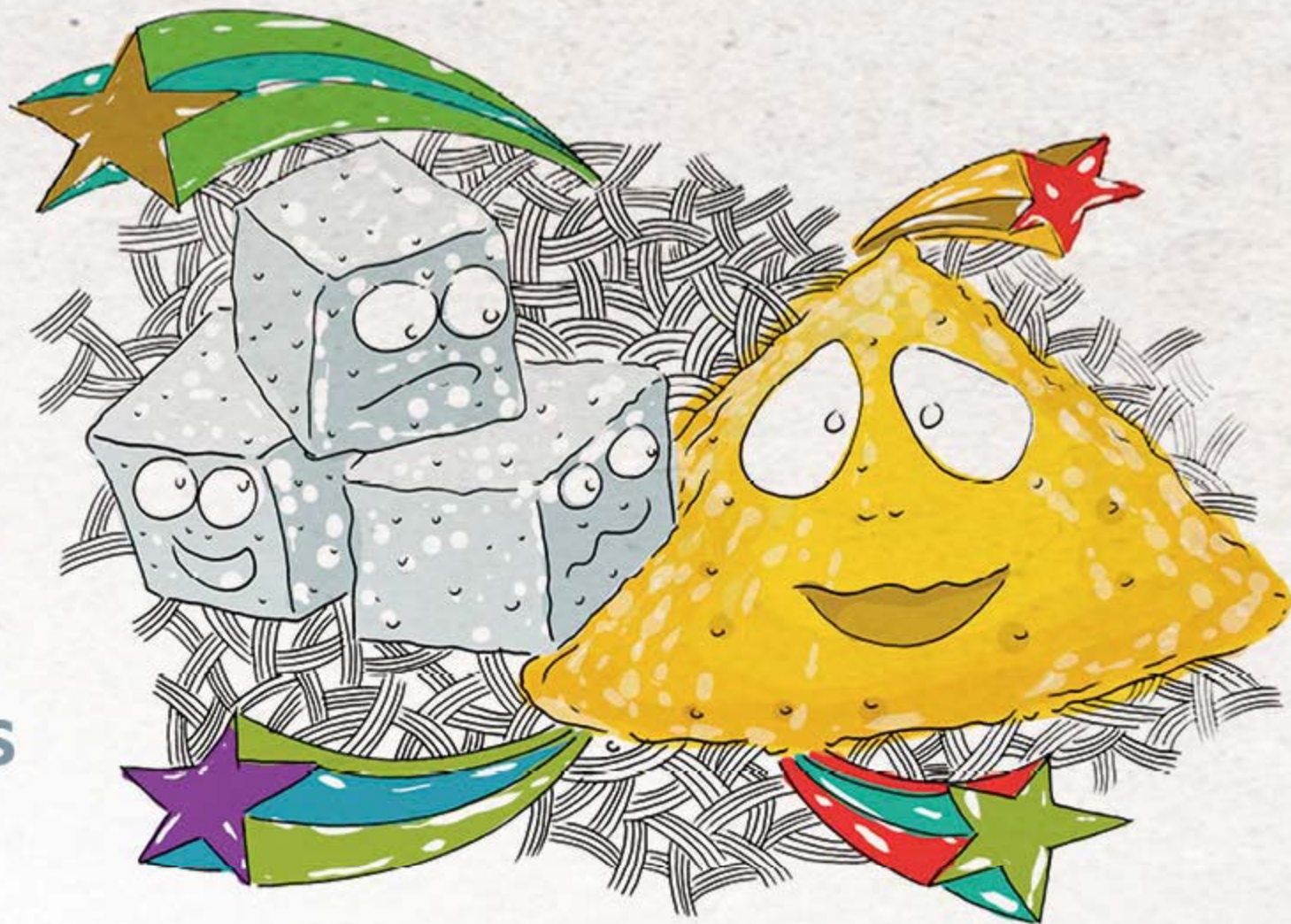


Porque é que o açúcar não é bom para os dentes?



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!