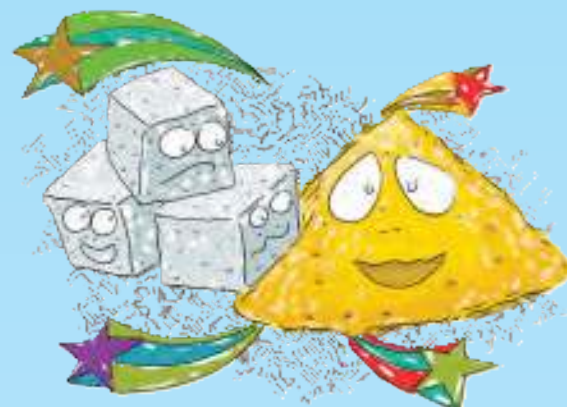


# Salúde Oral e Alimentação



## O açúcar e os dentes...

Ácidos ao ataque! - As bactérias que há na boca adoram açúcar: transformam-no em ácido e o ácido destrói o esmalte dos dentes.

## Há açúcar escondido em alguns alimentos?

Há! Por exemplo, no *ketchup* e no pão dos cachorros e dos *hamburgers*! Se os vires nos rótulos, evita estes ingredientes: sacarose, glicose, glucose, dextrose, frutose, maltose, maltodextrinas, mel, xarope de glicose, xarope de milho.



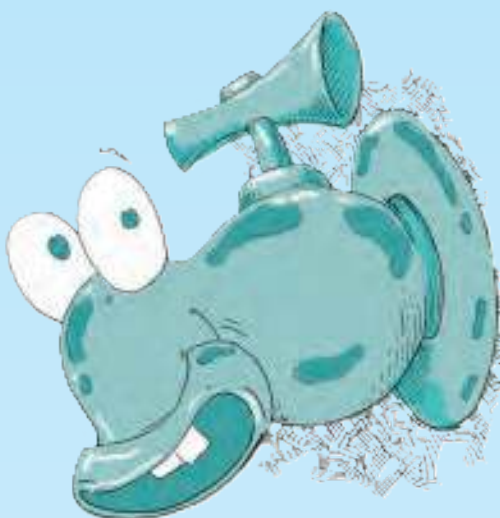
## Quanto a... pastilhas elásticas?!

Se, de vez em quando, gostares de mastigar uma, escolhe as que não têm açúcar – têm adoçantes mas não provocam cáries!



## Além do açúcar há outros alimentos desaconselhados?

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



## Atenção aos sumos e refrigerantes!

Não bebas sumos e refrigerantes todos os dias – deixa-os apenas para as refeições dos dias de festa! Estas bebidas têm ácidos que destroem os dentes. Bebe água às refeições e ao longo do dia!



## O que podes fazer?

Não comas este tipo de alimentos no intervalo das refeições. Reserva-os para os dias de festa ou para uma vez por semana. A seguir, escova os dentes!



## 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.

## O peixe, a carne, as leguminosas, o azeite, são bons para os dentes?

Sim, fazem parte de uma alimentação saudável e, por isso, ajudam a proteger os dentes e as gengivas de várias doenças!



## 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!

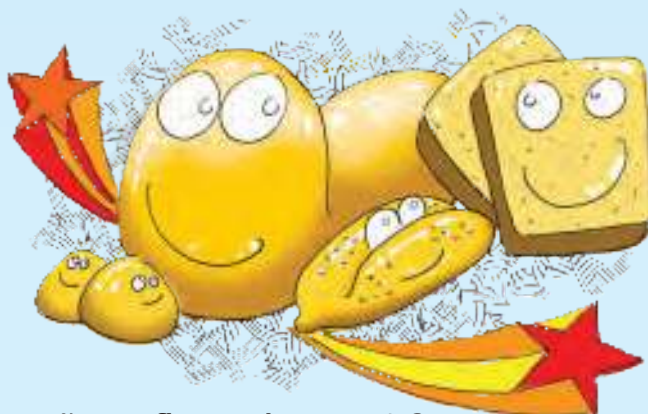
## Os vegetais podem ser incluídos nos teus lanches!

A cenoura, a alface, o tomate e outros vegetais tornam os teus lanches mais ricos em nutrientes e ajudam a proteger os dentes das bactérias.



## O queijo protege os dentes?

O queijo, o leite simples e os iogurtes sem açúcar são ricos em cálcio e fósforo e protegem da cárie dentária! Experimenta levar um triângulo de queijo magro ou meio gordo e uma peça de fruta para comeres no intervalo da manhã.



## Pão ou flocos de cereais?

Pão na maior parte das vezes! Principalmente se for de mistura, de centeio ou integral. É a melhor opção para o pequeno-almoço e para o lanche. Se gostares dos flocos de cereais, podes comê-los de vez em quando. Escolhe os mais ricos em fibras e menos açucarados.



## Escova bem os dentes!

Escova 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.**