



**FILIPA MARIA
ROQUE DDS**

DIRETORA ODONTOPEDIATRIA
MALO CLINIC LISBOA

O CONSUMO DE ALIMENTOS AÇUCARADOS



Há alguma altura do dia mais indicada para consumir alimentos açucarados?

A altura ideal para o consumo deste tipo de alimentos é o final das principais refeições, pois nessa altura já houve ingestão de outros alimentos, com consequente redução do pH da cavidade oral. Desta forma reduz-se o número de vezes em que há acidificação do meio oral.

É importante realizar uma correta higiene oral após ingerir este tipo de alimentos?

Após a alimentação, especialmente após a ingestão de alimentos açucarados, ocorre uma diminuição do pH da cavidade oral. Esta acidificação do meio oral conduz a uma desmineralização dentária e favorece o aparecimento de placa bacteriana. A saliva tem um papel importante na normalização do pH, pois ajuda a neutralizar a acidez e a proteger as estruturas dentárias, mas é com a higiene oral que os resíduos alimentares são eliminados e o pH da boca fica normalizado.

O que pode acontecer se essa higiene oral não for a mais adequada?

Uma higiene oral inadequada ou ausente após a ingestão de alimentos açucarados pode levar à formação de tártaro, podendo resultar no aparecimento de doenças periodontais.

Será preferível para a saúde dentária comer um ovo de chocolate ou uma bolacha de chocolate?

Se tivermos de optar por um destes alimentos, aquele que é considerado como menos cariogénico é o ovo de chocolate. Apesar de ambos serem ricos em hidratos de carbono fermentáveis, e por isso contribuírem para o aparecimento de cárie dentária, a sua consistência é diferente. O ovo será o alimento de mais fácil remoção da superfície dos dentes e, por isso, o menos cariogénico. Alimentos com uma consistência mais pegajosa ou aderente, como é o caso das bolachas, são mais cariogénicos, uma vez que permanecem mais tempo na superfície dentária devido à dificuldade da sua remoção.

O que devemos fazer depois de ingerirmos esses alimentos de consistência mais pegajosa?

Sempre que são ingeridos alimentos deste tipo é aconselhável a realização da escovagem e a utilização de fio dentário, por forma a remover os restos dos dentes os alimentos pegajosos.