

Afinal, o que é que o açúcar faz aos dentes do meu filho?



Soraia Oliveira

Médica dentista, prática clínica em odontopediatria e ortodontia

É raro o dia em que não ouvimos falar acerca de nutrição e alimentação saudável. Assistimos diariamente a uma enchente de informação nas notícias, em livros, em revistas e, principalmente, nas redes sociais. E acerca do açúcar? Certamente já ouviu falar que ele é muito prejudicial para os dentes... mas será que sabe o que realmente acontece nesta interação?





Durante o dia, a saliva produzida na cavidade oral ajuda a limpar os restos de alimentos e a manter o pH dentro de valores normais. Se a criança comer mais que 5 ou 6 vezes por dia, a saliva não terá tempo para fazer esse trabalho, mantendo um ambiente ácido e propício ao desenvolvimento de cáries.

Os alimentos açucarados e os hidratos de carbono refinados são alimentos que podem conter vários tipos de açúcares na sua composição, responsáveis pelo desenvolvimento de cáries. Os restos destes alimentos, se mantidos na boca durante longos períodos, servem de alimento às bactérias naturalmente presentes, que, por sua vez, produzem um ácido, deixando o pH da boca abaixo dos 5,5. Nestas condições, ocorre uma desmineralização do esmalte dentário, promovendo o desenvolvimento de cavidades nas superfícies dos dentes.

SABIA QUE O AÇÚCAR NÃO É A ÚNICA CAUSA DIRETA DA CÁRIE DENTÁRIA?

A alimentação das crianças é importante para a saúde dos dentes, mas a frequência com que se come é tão ou mais importante – ingerir, constantemente, pequenos *snacks* aumenta o risco de cáries dentárias nas crianças. Durante o dia, a saliva produzida na cavidade oral ajuda a limpar os restos de alimentos e a manter

o pH dentro de valores normais. Se a criança comer mais que 5 ou 6 vezes por dia, a saliva não terá tempo para fazer esse trabalho, mantendo um ambiente ácido e propício ao desenvolvimento de cáries.

A cárie dentária é uma condição crônica muito frequente na população infantil, sendo mais frequente que a asma. É importante ter noção que esta doença é dolorosa e que, mesmo em dentes de leite, deve ser tratada.

COMO EVITAR AS CÁRIES?

É fundamental escovar os dentes no mínimo 2 vezes por dia, com uma pasta contendo flúor, e, durante o resto do dia, beber bastante água ou bochechar com frequência, ajudando na manutenção da saliva. A água favorece a eliminação de restos dos alimentos, diminuindo a exposição aos ácidos que causam as cáries.

Ainda assim, a educação alimentar é a melhor forma de prevenção da cárie dentária. Deixamos algumas dicas importantes para o seu filho e para toda a família:

- Limite o consumo de alimentos açucarados. Ofereça-os apenas às refeições

principais, como sobremesa, pois é quando existe maior produção salivar. Não os ofereça como lanche ou petisco;

- Deixe o consumo de bebidas açucaradas e refrigerantes para as ocasiões festivas;
- Após a ingestão de açúcares, aguarde 30 minutos até escovar os dentes, para que não provoque maior desgaste dentário através do ácido presente na boca;
- Ajude o seu filho no momento da escovagem. As crianças até aos 10 anos devem ser vigiadas e ajudadas durante a escovagem dentária;
- Escolha uma pasta fluoretada (1000 a 1450 ppm) e explique aos seus filhos que devem escovar os dentes durante 2 minutos;
- Introduza a utilização de fio dentário ou escovilhão, pelo menos 1 vez por dia;
- Se o seu filho gostar de mastigar pastilhas elásticas, escolha as pastilhas sem açúcar ou com xilitol (um adoçante com ação anticariogénica) adicionado. As pastilhas ajudam na

produção de saliva e podem ser um ótimo aliado em situações em que não têm acesso à escova;

- Não deixe o seu filho adormecer com o biberão de leite. Se o fizer, coloque apenas água no seu interior;
- Não encha a despensa com bolachas, batatas fritas e guloseimas. Mantenha estes alimentos escondidos do seu filho, para que não tenha acesso facilmente;
- Incentive os seus filhos a beberem bastante água durante o dia;
- Leia os rótulos das embalagens e faça substituições inteligentes;
- Aumente o consumo de alimentos lácteos, como o leite, o queijo e os iogurtes, ricos em cálcio e fósforo, que ajudam na remineralização do esmalte dentário;
- Use a imaginação e crie lanches e *snacks* saudáveis com fruta, palitos de cenoura, pão escuro com queijo e frutos secos.
- Tenha atenção ao consumo de alimentos pegajosos como os rebuçados, gomas, fruta desidratada, pipocas ou barrinhas de cereais, pois a sua remoção através da escovagem deve ser mais minuciosa;
- Procure não oferecer alimentos açucarados ao seu filho até aos 2 anos de idade. Quanto mais tarde conhecer o açúcar, mais fácil será criar hábitos saudáveis;

- Visite o seu Odontopediatra de 6 em 6 meses, para que haja um controlo regular do estado de saúde da cavidade oral do seu filho.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o consumo de açúcar nas crianças não deverá ultrapassar as 25 gramas por dia, ou seja, o equivalente a uma porção de 6 colheres de chá de açúcar. Para ter uma ideia, uma lata de refrigerante habitual pode conter à volta de 10 colheres de chá de açúcar. Habitue-se a ler os rótulos das embalagens e a pesquisar na zona dos hidratos de carbono (dos quais açúcares) a quantidade de açúcar presente no alimento.

Os hidratos de carbono são essenciais para o crescimento e desenvolvimento das crianças, mas o seu consumo em exagero pode originar as cáries dentárias.

Existem dois tipos de hidratos de carbono: açúcares simples (glicose, frutos e galactose) e dissacarídeos (sacarose e lactose).

Nem todos os hidratos de carbono que fazem parte da dieta humana possuem o mesmo potencial cariogénico, ou seja, a mesma capacidade de provocar a doença de cárie dentária. Normalmente, as cáries dentárias estão associadas à ingestão frequente de sacarose, glicose e frutos, sendo a sacarose o açúcar mais perigoso.

Para além disso, se observar a lista de ingredientes e verificar que o açúcar é dos primeiros da lista, então significa que

este se encontra presente em grandes quantidades. Para além disso, deve ter em atenção que, muitas vezes, o açúcar adicionado aparece com outros nomes, tais como dextrose, frutose, maltose, sacarose, glucose, maltodextrina e xarope.

Alguns alimentos, mesmo sem sabor doce, podem ter açúcar!

Confira os 10 alimentos com açúcar “escondido”:

- Molhos (saladas, ketchup, cocktail, vinagrete)
- Batatas fritas de pacote com sabores
- Produtos de charcutaria (fiambre)
- Enlatados (salsichas)
- Processados ultracongelados (pizzas, refeições já prontas)
- Tostas
- Manteigas de frutos secos
- Bebidas vegetais
- Frutos secos embalados fritos
- Pão de forma e pão de hambúrguer

No fundo, a família deve criar hábitos alimentares saudáveis e conscientes para todos. Criando hábitos alimentares corretos desde cedo e realizando exercício físico, a criança irá ter um crescimento equilibrado e harmonioso e manterá a sua saúde oral ao longo da vida.

Durante a consulta dentária com o médico dentista da criança, esclareça todas as suas dúvidas e não se esqueça de realizar as consultas de prevenção necessárias. ●

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o consumo de açúcar nas crianças não deverá ultrapassar as 25 gramas por dia, ou seja, o equivalente a uma porção de 6 colheres de chá de açúcar. Para ter uma ideia, uma lata de refrigerante habitual pode conter à volta de 10 colheres de chá de açúcar.

