



O teu melhor  
sorriso  
**é para partilhar.**

Marque aqui  
a sua consulta:

213 263 070  
[sol@scml.pt](mailto:sol@scml.pt)  
[sol.scml.pt](http://sol.scml.pt)

Avenida Almirante Reis | 219 A  
1000-049 Lisboa

Serviço Odontopediátrico de Lisboa - Lic. 17641/2019

**SAÚDE**

**SANTA  
CASA**  
Misericórdia de Lisboa

O meu sorriso  
**é mais bonito  
que o teu.**

**Saúde Oral e Alimentação**



## 1. O açúcar e os dentes

As bactérias que existem na boca adoram açúcar: transformam-no em ácido, o qual destrói o esmalte dos dentes.

## 2. Há açúcar escondido em alguns alimentos?

Há! Por exemplo, no ketchup e no pão dos cachorros e dos hambúrgueres. É de evitar os seguintes ingredientes, se vierem referidos nos rótulos dos alimentos: sacarose, glicose, glucose, dextrose, frutose, maltose, maltodextrinas, mel, xarope de glicose e xarope de milho.

## 3. Além do açúcar, há outros alimentos desaconselhados?

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

## 4. O que fazer?

Não comer este tipo de alimentos no intervalo das refeições, reservando-os para os dias de festa ou uma vez por semana. E a seguir, escovar os dentes!

## 5. Atenção aos sumos e refrigerantes!

Não se deve beber sumos e refrigerantes todos os dias – devem ser deixados apenas para as refeições dos dias de festa. Estas bebidas têm ácidos que destroem os dentes.

Deve-se beber água às refeições e ao longo do dia!

## 6. 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.

## 7. Os vegetais ajudam a proteger os dentes?

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

## 8. E as nozes?

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 da semana, pode-se juntar 2 ou 3 nozes ao lanche.

## 9. E a fruta, é importante para os dentes?

Sim. A fruta fresca é fundamental para os dentes e para as gengivas. Deve-se comer fruta com casca, como a pera e a maçã, porque têm mais vitaminas e fibras. Mas, atenção, tem de ser bem lavada.

## 10. Escolher 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. Quem gostar de flocos de cereais, pode comê-los de vez em quando, escolhendo sempre os mais ricos em fibras e menos açucarados.

**Fonte:**

Cartaz Saúde Oral e Alimentação.  
Ministério da Saúde / DGS / Rede Bibliotecas Escolares /  
Plano Nacional de Leitura

