

## Campanha Informativa de Saúde Bucal

<https://fabulaodonto.com.br/tag/fluor/>

# CÁRIE



Os alimentos cariogênicos ficam grudados nos dentes por muito tempo, e isso favorece a ação da gosma ácida, pois ela diminui ainda mais a acidez da boca (pH bucal), forma a placa bacteriana e a retirada de minerais (cálcio) do dente.

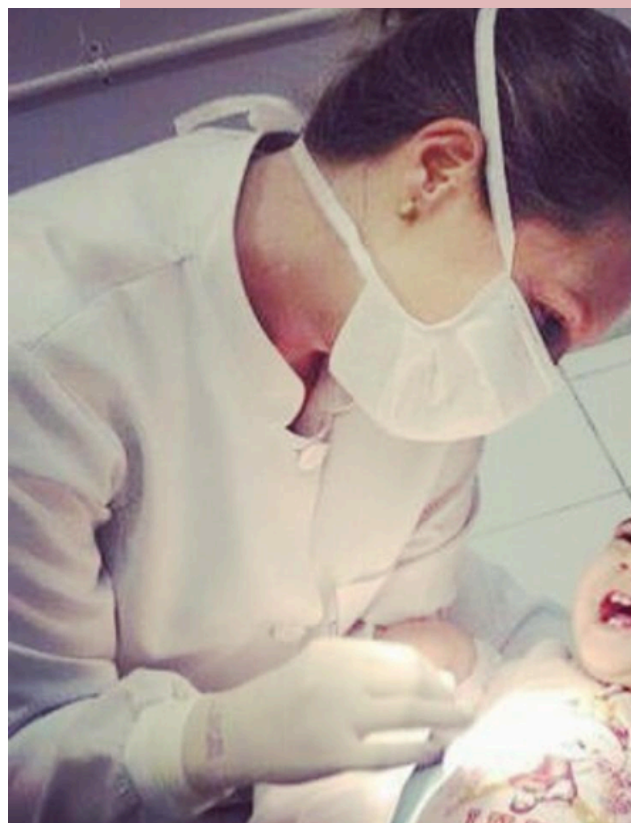
Então, a dieta e a escovação dos dentes são importantes para a saúde bucal, pois diminui a probabilidade de CÁRIE nos indivíduos, gerando vida saudável.

A CÁRIE é uma doença associada a corrosão do esmalte dental por uma gosma ácida produzida por bactéria, a *streptococos mutans*. A gosma ácida provoca buracos pretos nos dentes, e algumas vezes causam muita dor, dificuldade para mastigar e a perda do dente.

Por que a CÁRIE acontece? Por causa disso:

1. Alimentação desbalanceada;
2. Higiene bucal inadequada;

As bactérias que vivem na boca são naturalmente “ativadas” para decompor o alimento, especialmente aqueles que favorecem a CÁRIE, como os alimentos cariogênicos (açúcares, cereais processados, refrigerantes, chocolates, etc).





## Prevenção + Dieta Saudável + Higiene Bucal

- Utilizar o fio dental, escovar os dentes após as refeições e antes de dormir é fundamental para prevenir a CÁRIE, em todas as idades!
- **ATENÇÃO!** NÃO ENGOLIR PASTA DENTAL COM FLUORETO, POIS PODE CAUSAR FLUOROSE DENTÁRIA;
- Pais & mães devem escovar e/ou supervisionar a escovação dos seus filhos. A supervisão dependerá do quanto a criança estará apta para escovar os dentes sozinha e da maneira correta;
- Atitude para adquirir dieta saudável rica em verduras variadas, frutas variadas, ovos, carnes, peixes e legumes variados, e incentivar a redução da quantidade e a frequência do consumo de carboidratos refinados, principalmente, os doces presentes entre as refeições;
- Tomar ÁGUA! A água de rede pública de abastecimento possui quantidade adequada de fluoreto que combate a CÁRIE, ajuda a "neutralizar" os ácidos da boca e produz saliva;
- Ir ao dentista com frequência.



## ÁGUA COM FLUORETO NA MEDIDA CERTA

O fluoreto, quando adicionado na água de rede pública de abastecimento (na medida certa), controla a manifestação da doença CÁRIE dental, porém, não impede o seu desenvolvimento.

Se a água que você consome não tem fluoreto, faça a higienização diária dos dentes, da gengiva, da língua e da escova dental, evite alimentos processados como bolachas, biscoitos, doces e refrigerantes.

E aí? Vamos cuidar da nossa saúde bucal a fim de sorrir com saúde e evitar problemas futuros?

