



Nutrição e Dieta: Sua influência na Dentição

Por Ana Paula M. Anequini



A dieta ocupa uma posição central no desenvolvimento da cárie, pois o diário e frequente consumo de carboidratos alcançam a cariogenicidade, ou seja, indivíduo com grande susceptibilidade à doença cárie, tendo efeitos locais (metabolismo da placa-produção de ácidos, que associados à queda do pH causam cárie. A nutrição trata dos elementos participantes da dieta e metabolizados no organismo).

O dente recém erupcionado é mais poroso e mais susceptível a cárie. É importante que a dieta seja controlada e os acompanhamentos pelo dentista sejam feitos num menor intervalo de tempo, para que ocorra uma adequada maturação pós-eruptiva, ou seja, para que o dente adquira uma maior resistência, após irromper na cavidade bucal.

As necessidades energéticas do lactente devem ser avaliadas através de:

- # verificação do peso
- # crescimento da criança
- # estado geral, bem estar
- # orientação individualizada da dieta
- # acompanhamento e desenvolvimento do crescimento.

O leite possui um potencial cariogênico devido à presença de lactose, carboidratos e enzimas bacterianas. Por esse e demais motivos é que a higiene bucal deve ter início na vida da criança mesmo antes dos primeiros dentes apontarem na cavidade bucal. Criamos assim um ambiente isento de microorganismos causadores da cárie, ou pelo menos, um ambiente desfavorável para a proliferação e atuação dos mesmos.

As frutas frescas e verduras cruas são chamadas de alimentos detergentes. A refinação dos

alimentos os torna potenciais causadores da cárie, daí a importância da higiene bucal após as refeições.

Então os alimentos são cariogênicos?

Não. Porém podem se tornar através de uma interação complexa da: composição dos alimentos+padrão de consumo+flora bacteriana da placa+tempo que permanecem na cavidade oral.

Os sucos e bebidas de frutas apresentam maior acidez que os refrigerantes, porém ambos são capazes de induzir queda do pH, favorecendo a produção de ácidos pelos microorganismos que oriundos de suas associações são causadores da cárie.

As modificações nos hábitos alimentares devem enfatizar uma frequência menor e redução do açúcar.

Aconselhamento dietético:

1. Análise nutricional
2. Sugestões para correção dos problemas
3. Modificação deve ser gradual
4. Frequência é mais prejudicial do que quantidade
5. Alimentos cariogênicos devem ser ingeridos junto com as refeições
Combinar um dia para consumo de doces (sugestão aos finais de semana)
6. Não dar líquido durante as refeições.

Orientações que os pais devem transmitir aos seus filhos e praticar juntos em casa:

- Motivar a criança a mastigar
- Fazer refeições em horários regulares
- Fazer as refeições com a família
- Ambiente agradável
- Saborear a dieta
- Temperatura da dieta
- Ambiente calmo durante as refeições
- Variedades de alimentos-criatividade.

Atenção pais:

- # Com gastos de alimentos desnecessários
- # Comprar alimentos com alta qualidade nutritiva
- # Com a rotina diária alimentar
- # Ter consciência da importância da dieta como prevenção odontológica
- # Entender a relação da nutrição com a saúde bucal

Para se obter um bom resultado das alterações alimentares e consequentemente da microflora bucal e saúde bucal, não deixando de lado as necessidades nutricionais, é preciso crianças e adolescente ter o apoio dos pais e de toda família.