****

**5 dicas para aproveitar a Páscoa sem prejudicar os dentes**

***Consumo do doce entre crianças, especialmente nessa época, requer maior orientação e cuidado***

Este mês é marcado por uma data especial, a Páscoa. Entre os diversos símbolos dessa celebração destaca-se o ovo de Páscoa, delícia de chocolate que atrai crianças e adultos. Nesta época, o consumo do doce aumenta consideravelmente e, por isso, redobrar os cuidados com a saúde bucal é importantíssimo, em especial com a higienização dos dentes.

Mas, afinal, é possível conciliar o prazer das guloseimas sem descuidar dos dentes? De acordo com a cirurgiã-dentista Sofia Takeda Uemura*,* mestre em Odontologia pelo Centro de Pesquisas Odontológicas São Leopoldo Mandic e doutora em Ensino de Ciências pela Universidade Cruzeiro do Sul, observando-se alguns cuidados e dicas é possível sim conciliar o consumo de doces, especialmente chocolate, com a saúde da boca.

**Cuidado com o açúcar**

Apesar de o cacau possuir compostos com propriedades antibacterianas, ou seja, anticariogênica, a adição de ingredientes como açúcar facilita o desenvolvimento da cárie. “Por meio da fermentação bacteriana do açúcar ocorre a desmineralização dos tecidos dentais com o surgimento das cavidades que conhecemos como lesões de cárie”, explica Sofia. De acordo com a cirurgiã-dentista, é importante entendermos que a cárie é uma doença e que as desmineralizações dos tecidos dentais e as cavitações são as manifestações da doença. Assim, a inclusão de açúcar na dieta influencia o surgimento da cárie.

Ela esclarece, ainda, que o importante não é necessariamente a quantidade de açúcar ingerida, mas sim quantas vezes esse consumo se repete no dia. “Sempre que o pH bucal torna-se ácido, o dente perde mineral e, depois, ganha quando o pH bucal se restabelece. A alta frequência de ingestão de alimentos açucarados vai manter o pH bucal ácido por mais tempo com o desenvolvimento das lesões de cárie”, explica a cirurgiã-dentista.

**O que causa mais estragos: balas, pirulitos ou chocolate?**

A consistência do alimento açucarado está diretamente relacionada à sua aderência aos dentes e permanência no meio bucal. Este raciocínio aplica-se às balas e aos pirulitos, que mesmo não sendo grudentos permanecem por muito tempo na boca. “Pensando desta forma, consumir uma barra de chocolate pode ser melhor do que um pirulito, por exemplo. É importante lembrar que o consumo racional de açúcar é uma questão de saúde como um todo, e não somente de preocupação com a cárie”, observa Sofia.

**Dicas para aproveitar a Páscoa de forma saudável**

**1**-**Evite o consumo precoce**. Com relação às crianças, quanto mais tarde se introduzir o açúcar na dieta, melhor. Seu consumo, em especial o da sacarose (típica do açúcar de mesa, por exemplo), deve ser evitado por crianças menores de 2 anos.

**2- Incentive a escovação** - A escovação dentária deve ser iniciada assim que os primeiros dentes irromperem na cavidade bucal, com a utilização de escova e de creme dental fluoretado, controlando-se a quantidade do mesmo.  A orientação é que a escovação ocorra após 15 a 20 minutos da ingestão dos alimentos açucarados ou ácidos, para que seja feita a desorganização da placa bacteriana.

**3**- **Consuma com disciplina e junto às refeições**- Para prevenir o problema, é imprescindível que o consumo do açúcar seja disciplinado e, no caso das crianças, sob orientação. Cabe lembrar que mesmo após o segundo ano de vida a ingestão de açúcar deve ser orientada pelo pediatra e pelo dentista, assim como os abusos precisam ser evitados desde cedo. O consumo adequado é junto com as refeições, e não nos intervalos, pois assim os dentes não ficam sem escovação e suscetíveis à formação da cárie. Mas, caso isso não seja possível, o ideal é que a higiene bucal seja feita após o consumo de alimentos, entre as refeições.

**4**- **Capriche na higiene bucal** - A rotina de higiene bucal adequada também é imprescindível. Isso envolve o uso de fio dental e creme dental com flúor. “O consumo de água é uma questão de saúde, que pode contribuir no restabelecimento do pH bucal, mas o consumo de água não substitui a higiene bucal”, esclarece Sofia.

**5 - Consulte o cirurgião-dentista regularmente**- A consulta regular ao cirurgião-dentista, a fim de receber orientações personalizadas e o tratamento correto, é um hábito que precisa ser incorporado aos cuidados com a saúde.  É ele que vai orientar sobre a higienização ideal para cada pessoa, respeitando as posições dos dentes na arcada, o risco de cárie e até quais produtos utilizar.