

Refrigerantes: Um problema para os dentes



Os refrigerantes destacam-se como uma das fontes mais importantes de cárie dental presentes na dieta, atingindo pessoas de todas as idades. Ácidos e subprodutos acidíferos do açúcar presente nos refrigerantes desmineralizam o esmalte dental, contribuindo para a formação da cárie. Em casos extremos, o esmalte desmineralizado combinado com escovação inadequada, bruxismo (hábito de ranger os dentes) ou outros fatores pode levar à perda dental.

Bebidas sem açúcar, que respondem por apenas 14% do consumo total de refrigerantes, são menos prejudiciais¹. Entretanto, elas são acidíferas e têm potencial para causar problemas.

Está-se Bebendo Cada Vez Mais

Quantas crianças em idade escolar bebem refrigerantes? Estimativas variam de uma em cada duas à quatro em cada cinco consumindo pelo menos um refrigerante por dia. Pelo menos uma em cada cinco crianças consome um mínimo de quatro porções por dia.²

Quantas crianças em idade escolar bebem refrigerantes? Estimativas variam de uma em cada duas à quatro em cada cinco consumindo pelo menos um refrigerante por dia. Pelo menos uma em cada cinco crianças consome um mínimo de quatro porções por dia.²²

Alguns adolescentes chegam a beber 12 refrigerantes por dia³.

Porções maiores agravam o problema. De 180 ml na década de 80, o tamanho do refrigerante aumentou para 570 ml na década de 90.

Crianças e adolescentes não são as únicas pessoas em risco. O consumo prolongado de refrigerantes tem um efeito cumulativo no esmalte dental. Conforme as pessoas vivem mais, mais pessoas terão probabilidade de apresentar problemas.

O Que Fazer

Crianças, adolescentes e adultos podem se beneficiar com a redução do número de refrigerantes que consomem, e também com as terapias bucais disponíveis. Eis algumas medidas que você pode tomar:

- **Substitua o refrigerante por bebidas diferentes:** Tenha na geladeira bebidas que contenham menos açúcar e ácido, como água, leite e suco de fruta 100% natural. Ingira essas bebidas e estimule seus filhos a fazer o mesmo.
- **Enxágüe a boca com água:** Depois de consumir um refrigerante, faça um bochecho com água para remover vestígios da bebida que possam prolongar o tempo que o esmalte fica exposto aos ácidos.
- **Use creme dental e enxaguatório com flúor:** O flúor reduz as cáries e fortalece o esmalte dental, portanto escove com um creme dental que contenha flúor. Fazer bochechos com uma solução com flúor também pode ajudar. Seu dentista pode recomendar um enxaguatório bucal que você pode comprar na farmácia ou supermercado ou prescrever um mais concentrado dependendo da gravidade do seu problema. Ele também pode prescrever um creme dental com maior concentração de flúor.
- **Faça aplicação de flúor com o profissional:** Seu dentista pode aplicar flúor na forma de espuma, gel ou solução.

Os refrigerantes são implacáveis com seus dentes. Reduzindo a quantidade que você ingere, praticando uma boa higiene bucal e buscando ajuda com seu dentista, você pode neutralizar seus efeitos e usufruir de uma saúde bucal melhor.

1Harnack L, Stang J, Story M. Soft drink consumption among US children and adolescents: Nutritional consequences. *Journal of the American Dietetic Association* 1999;99:436-444.

2Gleason P, Suitor C. Childrens diets in the mid 1990s: Dietary intake and its relationship with school meal participation. Alexandria, VA: US Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, Office of Analysis, Nutrition and Evaluation;2001.

3Brimacombe C. The effect of extensive consumption of soda pop on the permanent dentition: A case report. *Northwest Dentistry* 2001;80:23-25.

Fonte: <https://www.colgate.com.br/oral-health/basics/nutrition-and-oral-health/soda-or-pop-its-teeth-trouble-by-any-name>