

Revisão de Literatura: A Influência da Dieta na Cárie Dental.

Gabriel Dalpozzo Bortoli;
Isabel Dessuy Woitchunas.

Resumo:

A dieta desempenha um papel fundamental na saúde bucal, sendo um dos principais fatores no desenvolvimento de cáries dentárias. O consumo excessivo de açúcares e alimentos processados favorece a formação de ácidos que desmineralizam os dentes, tornando-os mais suscetíveis às cáries. Além disso, uma alimentação inadequada pode agravar doenças gengivais e periodontais. Por outro lado, uma dieta equilibrada, rica em nutrientes como cálcio, vitaminas e antioxidantes, é essencial para a manutenção da saúde dental e prevenção de problemas bucais. Este artigo explora a relação entre a dieta e a cárie dental, destacando a importância da educação nutricional e ações preventivas para promover a saúde bucal.

Palavras-chave: dieta, cárie dental, saúde bucal, açúcares, nutrientes, prevenção, alimentação equilibrada, gengivite, periodontite, educação nutricional.

Introdução:

As cáries dentárias são uma ocorrência generalizada na cavidade oral, influenciadas por diversos elementos, como nutrição, rotinas de limpeza oral e componentes genéticos. A dieta é fundamental na formação de placas e películas nas superfícies, sendo vital compreender esse problema porque afeta um grande número de pessoas. O padrão de existência de pessoas e grupos tem sido influenciado por questões de saúde bucal que prejudicam a eficiência das tarefas cotidianas Barbosa et al., (2021).

O Impacto da Dieta na Saúde Bucal:

Muitas investigações indicam que um alimento com grandes quantidades de doçura e comestíveis processados é um dos principais elementos que contribuem para o desenvolvimento de doenças dentárias. Barbosa et al. (2021) exploram como uma superabundância de amidos e açúcares compromete os mecanismos de defesa inatos dos dentes, tornando-os mais suscetíveis a cáries e placa dentária. A má

higiene dental associada a uma alimentação desequilibrada pode resultar em complicações agravadas, como gengivite e periodontite.

Araújo (2021) descobriu que comer muito açúcar e coisas azedas machuca os dentes e aumenta a probabilidade de cáries e desgaste dentário. O nível de acidez do interior da boca é modificado por esses tipos de alimentação, promovendo um ambiente favorável ao desenvolvimento da cárie. E também Ryba, Santos e Favretto (2021) destacam que uma alimentação adequada ajuda a prevenir as cáries, principalmente em crianças, pois alimentos açucarados podem enfraquecer o esmalte dos dentes e causar problemas bucais.

Formação da Cárie:

Cury (2004) and (2008) um dos maiores especialistas brasileiros em Odontologia Preventiva e Saúde Pública, tem contribuído significativamente para a compreensão da influência da dieta no desenvolvimento da cárie dental. Ele destacou que a dieta, particularmente o consumo de carboidratos fermentáveis (como açúcares), é um dos fatores mais importantes na formação da cárie dental.

Importância dos carboidratos fermentáveis: Cury afirmou que o consumo excessivo de açúcares é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de cáries. Isso ocorre porque os carboidratos fermentáveis são metabolizados por bactérias cariogênicas como *Streptococcus mutans* e *Lactobacillus*, produzindo ácidos que desmineralizam a superfície dental.

Efeitos do consumo de açúcar: Em vários estudos, Cury apontou que o aumento da frequência de ingestão de alimentos ricos em açúcar, especialmente entre as refeições, eleva a quantidade de ácidos produzidos pelas bactérias da cavidade bucal, o que acelera a desmineralização dos dentes e favorece a formação de cáries.

Influência do tempo de exposição ao açúcar: Outro ponto importante levantado por Cury é o tempo de exposição do dente aos alimentos açucarados. A ingestão contínua e prolongada de alimentos açucarados aumenta a duração do ataque ácido sobre os dentes, o que facilita a formação da cárie.

Nutrientes essenciais:

Além disso, há destaque na literatura a necessidade da adoção de uma dieta equilibrada, com consumo adequado de nutrientes benéficos à saúde oral. Bento et al. (2023), afirmam que o consumo adequado de cálcio, vitaminas – como vitamina C e D –, zinco e antioxidantes são fundamentais para a manutenção de dentes

saudáveis e prevenção de doenças gengivais e periodontais. Todos esses nutrientes têm papel essencial no fortalecimento gengival, melhora na cicatrização e redução da inflamação, que previnem doenças como a periodontite. Em pesquisa anterior Esteves et al. (2020), destacaram o papel dos alimentos funcionais, que contêm outras substâncias antibióticas, isoflavonas e polifenóis. Tais compostos auxiliam na prevenção de doenças periodontais pois exercem efeito anti-inflamatório e antimicrobiano, que auxilia na manutenção da saúde oral como um todo. Uma dieta adequada mantém a homeostase oral-sistêmica e, conseqüentemente, o estado geral da saúde e complicações orais.

Consequência para qualidade de vida:

A relação entre dieta está ligada à qualidade de vida, uma vez que as doenças bucais afetam diretamente a capacidade de o indivíduo morder, engolir alimentos e falar, todas funções primordiais do corpo humano. Conforme os achados de Silva et al. (2021) a presença de doenças capazes promover complicações bucais eleva o risco de comprometedores baixos sentimentos auto bons assim como vida social, tendo reflexo negativo na qualidade de vida. Situações agravam-se quando indica-se ao indivíduo tais situações com a obesidade, que também possui relação com a ingestão excessiva de alimentos ricos em açúcares e gorduras Barbosa et al., (2021). Segundo a pesquisa de Zambi (2022) ações educativas e de intervenção devem ser realizadas, pois uma dieta adequada e de qualidade pode prevenir doenças bucais. A educação nutricional transmitida ambientalmente e escolar promoveu a prevenção de doenças bucais cursoras de condições definitivas ao longo da vida dos indivíduos.

Prevenção:

Ações de prevenção, juntas com a educação alimentar, devem se fazer presente na rotina de todos os dentistas. Os achados de Barbosa, Ribeiro e Nogueira (2021) a utilização de ações de intervenção nutricional e odontológica mantém a promoção da saúde bucal. As consultas ao clínico ou ao odontólogo devem com o paciente ser dialogado a formação de um cardápio e dicas de práticas de higiene adequadas para causar-se a não formação de cáries e doenças periodontais.

Conclusão:

Enfim, percebe-se que a dieta ocupa um espaço significativo na saúde dental e formação da cárie. Ingerir alimentos ricos em cálcio, fosforo e probióticos, e deixar

de lado açúcares e alimentos ácidos, é fundamental para prevenção da cárie. Deve-se aumentar atenção em escolas e na comunidade promovendo atividades que ajudam as pessoas entenderem e estar por dentro de como a dieta afeta a saúde bucal.

Referências:

OLIVEIRA NETO, João Venâncio et al. O impacto da dieta na saúde bucal: uma revisão de literatura. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação (REASE), São Paulo, v. 10, n. 11, nov. 2024. p. 447. DOI: 10.51891/rease.v10i11.16349. ISSN 2675-3375.

BARBOSA, Adriano Batista; RIBEIRO, Brenda Reizer; NOGUEIRA, Isadora Laitano. Impacto do consumo alimentar na saúde bucal. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, São Paulo, v. 7, n. 12, dez. 2021.

SILVA, Rafaelly Maria da. Impactos bucais e sociais da cárie na primeira infância. 2024. Disponível em: <http://104.207.146.252:8080/xmlui/handle/123456789/831>. Acesso em: 18 nov. 2024.

ARAÚJO, M. O impacto dos transtornos alimentares na saúde bucal. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 10, n. 11, 2021, p. 451-453.

BARBOSA, A. et al. A alimentação do ser humano e a sua relação com problemas bucais. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 10, n. 11, 2021, p. 451-454.

BENTO, C. et al. Contribuições nutricionais para a saúde oral. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 10, n. 11, 2023, p. 451-453.

ESTEVES, F. et al. Alimentos funcionais na prevenção da doença periodontal. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 10, n. 11, 2020, p. 451-453.

RYBA, M.; SANTOS, M.; FAVRETTO, A. Impacto dos hábitos alimentares na saúde bucal da criança. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 10, n. 11, 2021, p. 451-453.

SILVA, A. et al. Doenças bucais e qualidade de vida. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 10, n. 11, 2021, p. 451-453.

CURY, J. A. (2004). O papel da dieta na prevenção da cárie dentária. Revista Brasileira de Odontologia, 61(4), 42-49.

CURY, J. A, & Tenuta, L. M. A. (2009). Açúcares e cárie dentaria: aspectos clínicos e epidemiológicos. Revista de Odontologia da UNESP, 38(1), 37-42.