

Reprodução Unsplash



DA REDAÇÃO

O cardápio das festas de final de ano no Brasil é tão aguardado quanto os presentes de Natal. É o período para compartilhar sorrisos com pessoas queridas e aproveitar as delícias culinárias, mas é importante ter atenção à saúde bucal e os males que podem ser causados por comidas e bebidas tipicamente

natalinas. Dentistas explicam que o alto teor de açúcares e a resistência de alguns alimentos podem causar doenças e danos à aparência dos dentes.

A coordenadora do curso de Odontologia da Faculdade Anhanguera, professora Patrícia Capellato, afirma que o álcool, tradicional em reuniões familiares e entre amigos, representa uma grande preocupação. "Os

Alimentos da ceia de Natal podem afetar a saúde dos dentes

vinhos, por exemplo, são bastante ácidos e podem danificar o esmalte dos dentes. O tipo tinto, devido a sua pigmentação, pode deixar manchas", pontua. A docente indica que uma solução é intercalar a bebida com copos de água ou queijos, para reduzir a acidez na boca.

A combinação de drinques alcoólicos com as guloseimas açucaradas do Natal, como rabanadas, chocotones e pudins, também são uma combinação preocupante e perfeita para o desenvolvimento de infecções, segundo a professora. "As bactérias

presentes naturalmente na boca se alimentam de açúcar e formam placas que podem causar cáries, que geram dor, desconforto e mau hálito", explica. "Frutas secas ou cristalizadas, que tem textura pegajosa e grudenta, dificultam a escovação, então devemos estar atentos", completa.

NOZES

Para quem está em tratamento ortodôntico ou usa próteses dentárias, outro ponto de alerta são os alimentos mais rígidos, como nozes e castanhas. Apesar de serem benéficos para a manutenção da saúde gengival, por terem propriedades de autolimpeza e reestruturação fibrosa, é preciso tomar cuidado durante a mastigação. "Em dentes fracos, é possível até que aconteçam quebras com a força excessiva das mordidas", explica Patrícia.

Em qualquer situação, a recomendação principal é escovar os dentes e usar fio dental, todos os dias para impedir que as bactérias se proliferem e a acidez da boca aumentar. No caso de deslocamento de bráquete do aparelho fixo ou danificações, o indicado é procurar pelo dentista que acompanha o tratamento.

Loterias



MEGA-SENA

Acumulou - Concurso 2439

02 08 34 38 47 51

QUINA

Acumulou - Concurso 5738

05 18 26 46 65

DUPLA SENA

Acumulou - Concurso 2314

08 14 16 29 35 45

07 31 32 33 34 38

TIMEMANIA

Acumulou - Concurso 1729

14 23 31 35 42 69 80

LOTOMANIA

Acumulou - Concurso 2252

00 04 05 20 23 24 25

26 27 28 29 36 38 50

51 53 62 64 76 79

DATAS COMEMORATIVAS

DIA 25

Natal
Aniversário da cidade de Natal

DIA 26

Dia de São Estevão
Dia da Lembrança



DIA 25

CANDIDA ROSIN
MIRIAN MARIA DE FREITAS
NATALIA AKEMI TAMURA
NATALINA NOVAES MARTOS
VALDOMIRO CEZARIO

DIA 26

DEBORA FERNANDA CARVALHO
JULIO CESAR VIEIRA
KARINA WU ZORUB
LAURO VALETTA FACUNDO DE SOUZA
MILENA DA SILVA FABRICIO
NATALICIO MUNIZ DE ARAUJO
RENATA ALMEIDA DE BRITO

DIA 27

CARLOS ALBERTO DE SOUZA
LEANDRO FERREIRA FREITAS
MARIA HELENA FARIAS BERTO
SHIZO KAKAZU