

DIA MUNDIAL DA SAÚDE ORAL

# Pensa na tua BOCA & Sabe mais sobre os ADOÇANTES DE BAIXAS CALORIAS

AS DOENÇAS ORAIS AFETAM 3,9 MIL MILHÕES DE PESSOAS A NÍVEL INTERNACIONAL, ATRAVÉS DE CÁRIES DENTÁRIAS NÃO TRATADAS IMPACTANDO QUASE METADE DA POPULAÇÃO MUNDIAL...



3.9 MIL MILHÕES DE PESSOAS A NÍVEL INTERNACIONAL

1/2 DA POPULAÇÃO MUNDIAL



PREVENÇÃO, DETEÇÃO PRECOCE E TRATAMENTO SÃO FUNDAMENTAIS



## ATUA RAPIDAMENTE!

PARA REDUZIR O RISCO DE INFECÇÕES ORAIS E COMPLICAÇÕES DE SAÚDE A ELAS ASSOCIADAS...

1.



MANTER BONS HÁBITOS DE HIGIENE ORAL, COMO A ESCOVAGEM REGULAR DOS DENTES!

2.



SEGUIR UM REGIME ALIMENTAR SAUDÁVEL! OS ADOÇANTES DE BAIXAS CALORIAS PODEM ENQUADRAR-SE BEM NUMA DIETA “AMIGA DOS DENTES”.

3.



ELIMINAR HÁBITOS DE VIDA POUCO SAUDÁVEIS, COMO FUMAR E O CONSUMO ELEVADO DE ÁLCOOL.

4.



NÃO ESQUECER DE REALIZAR UM CHECK-UP DENTÁRIO REGULAR!



## POR QUE É QUE OS ADOÇANTES DE BAIXAS CALORIAS SÃO INGREDIENTES “AMIGOS DOS DENTES”?

AO CONTRÁRIO DOS HIDRATOS DE CARBONO, OS ADOÇANTES DE BAIXAS CALORIAS NÃO SÃO DECOMPOSTOS PELAS BACTÉRIAS ORAIS E, PORTANTO, SÃO INGREDIENTES NÃO CARIOGÉNICOS E NÃO CAUSAM A CÁRIE DENTÁRIA.

CÁRIES (OU HABITUALMENTE DENOMINADAS CÁRIES DENTÁRIAS) =

ao resultado da desmineralização do esmalte dentário pelo ácido presente na boca. O ácido é produzido pelas bactérias orais que metabolizam os açúcares e outros hidratos de carbono que ingerimos com os alimentos e as bebidas.

Portanto, o consumo excessivo de açúcares tem sido associado às cáries dentárias.



PENSA NA TUA BOCA  
PENSA NUMA HIGIENE ORAL FREQUENTE  
PENSA EM REALIZAR CHECK-UPS DENTÁRIOS DE FORMA REGULAR  
PENSA EM ADOPTAR UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL  
PENSA EM FAZER ESCOLHAS ALIMENTARES EQUILIBRADAS  
PENSA NA TUA SAÚDE

A Associação Internacional de Adoçantes (ISA) apoia o Dia Mundial da Saúde Oral (WOHD) que se celebra a 20 de Março

#SayAhh #WOHD18 #ISA4WOHD18



sweeteners.org