

## **NUTRIÇÃO, ALIMENTAÇÃO E SAÚDE BUCAL: TRILOGIA PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA**

Daniela Aguiar Melo OLIVEIRA<sup>1</sup>  
Izabella Pereira Ribeiro SANCHES<sup>2</sup>  
Larissa Santana RODRIGUEZ<sup>3</sup>

### **RESUMO**

Nutrição adequada significa consumir uma dieta balanceada, de forma que o corpo possa conseguir os nutrientes necessários para boa saúde e bem estar. Se a dieta contiver poucos nutrientes essenciais ao corpo, a boca estará mais vulnerável a infecções. O objetivo deste trabalho é descrever, por meio de uma revisão da literatura, a relação entre nutrição, alimentação e saúde bucal. Foram selecionados artigos científicos em diferentes bases de dados a partir do ano 2010, utilizando as mesmas palavras-chave. Os resumos foram lidos e os artigos completos que abordassem o tema de forma mais específica foram utilizados. Pode-se observar que os alimentos que têm elevado teor de carboidratos, açúcares e amidos contribuem para a produção dos ácidos, que formam a placa bacteriana que ataca o esmalte dos dentes. Uma má alimentação pode agravar doenças como a cárie e a periodontal. Para manter uma dieta balanceada, deve-se comer uma variedade de alimentos, como frutas, vegetais, proteína magra, derivados do leite desnatado e grãos integrais que fornecem nutrientes essenciais para a ótima saúde bucal e geral, além de beber água, que ajuda a equilibrar o pH da boca e manter o constante fluxo de saliva. Concluiu-se que uma vez que a boca é o ponto inicial de contato com os nutrientes que consumimos, o que colocamos na boca impacta não somente na saúde geral, mas também na saúde dos dentes e gengivas.

Palavras-chave: Nutrição. Saúde bucal. Qualidade de vida.

---

<sup>1</sup> Graduanda do curso de Odontologia das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP – FUNEC, da.niimelo@hotmail.com

<sup>2</sup> Graduanda do curso de Odontologia das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP – FUNEC, iza\_belinda@hotmail.com

<sup>3</sup> Docente das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP – FUNEC, laris\_sr@hotmail.com