

Pirâmide Alimentar Odontológica

BUENO, J. S, PIMENTA, A. C. A, SILVA, D. C.* TAHAN, F. **

E-mail: Juhh1994@live.com

Faculdades Integradas ASMEC, UNISEPE União das Instituições de Serviços, Ensino e Pesquisas Ltda. Curso de Nutrição.

Palavras Chave: Pirâmide Odontológica

*Acadêmicos de Nutrição **Professores das Faculdades Integradas Asmec



Introdução

As pirâmides alimentares são esquemas gráficos que distribuem os vários tipos de alimentos e as quantidades que cada um deve ser ingerido nas refeições diárias, para ser usado como um roteiro para uma alimentação saudável.

Assim, conhecer a pirâmide alimentar odontológica é importante, pois auxilia no cuidado da alimentação diária, refletindo na saúde e, conseqüentemente na qualidade da saúde bucal.

Desenvolvimento

Para se entender o que é a pirâmide odontológica, tem que saber o que é saúde e como ela se relaciona com uma boa alimentação, equilibrada e saudável, e como tudo isso interfere no estado de bem estar de uma pessoa e na sua saúde bucal.

Observando a base da pirâmide é fácil perceber que hábitos alimentares adequados, frequência e qualidade da higienização, utilização de fatores de proteção específica e ausência de fatores de risco são necessários para ter uma boa saúde bucal.

A ideia de que a limpeza bucal deve ser feita somente a partir do nascimento do primeiro dente é um grande erro cometido, infelizmente, por muitas mães.

Outro ponto bastante importante é a questão do horário. Deve-se acostumar as crianças desde pequenas a terem horário para as refeições e a higienização da boca. Os hábitos regulares adquiridos serão incorporados pela família por toda a vida.

Fatores que interferem na saúde bucal podem ser à má alimentação, chupetas e mamadeiras, o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, o fumo etc.

Considerações Finais

A pirâmide odontológica mostra de uma maneira bem fácil as escolhas que deve fazer para ter uma boa saúde bucal não só dos adultos, mas como as das crianças também.

O consumo de qualquer tipo de alimento contribui para a proliferação de bactérias dentro da boca, então os resíduos alimentares precisam sempre ser retirados após as refeições. Isso deve ser feito em todas as fases da vida, inclusive ainda quando bebê, mesmo que a criança não tenha dentes.

Com os bons hábitos alimentares pode-se prevenir de varias doenças que possam afetar a saúde bucal.



Referências Bibliográficas

<<http://draalinedavoglio.wordpress.com/2012/03/26/piramide-odontologica-o-que-vale-e-a-prevencao-2/>> acessado em 29/09/13

<<http://bloghistoria-carol-gabi-nanda-nessa.blogspot.com.br/2009/04/historia-da-piramide-alimentar.html>> acessado em 29/09/13

<http://odontologika.uol.com.br/piramide_odonto.htm> 29/09/13

<<http://odontogeral.blogs.sapo.mz/26125.html>> acessado em 29/09/13

em