

# CÁRIE DENTÁRIA

O que é, como se forma, como evitá-la

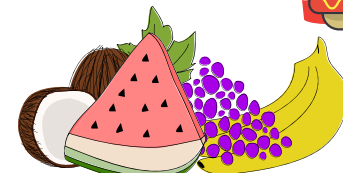
## O QUE É?



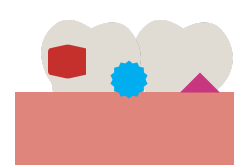
A cárie é a destruição progressiva da estrutura do dente.

## COMO É FORMADA?

- 1 Tudo começa quando ingerimos alimentos que contenham carboidratos (açúcar e amido), como pão, massas, cereais, leite, doces, refrigerantes e frutas.

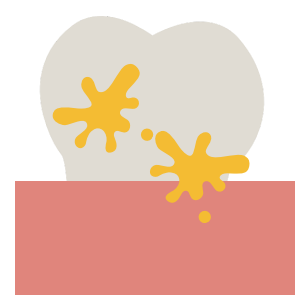
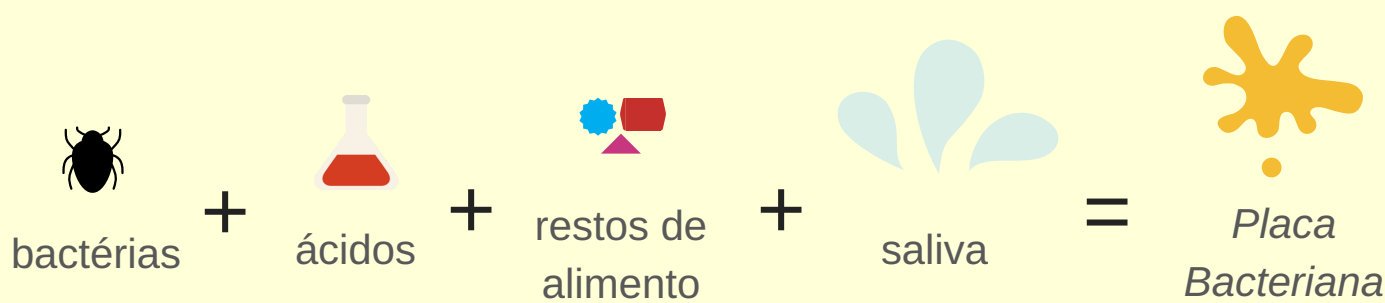


- 2 Por falta ou má higienização, restos dos alimentos permanecem na boca.



gengiva e dentes com restos de alimentos

- 3 Bactérias, existentes na boca, digerem os alimentos, transformando-os em ácidos.



A placa bacteriana adere à superfície do dente e dissolve suas camadas, formando buracos, que são as cáries.

Quando endurecida, por calcificação, a placa passa a ser chamada de Tártaro.

## COMO EVITÁ-LA?

- Escove os dentes, pelo menos, duas vezes ao dia, preferencialmente, depois das refeições (até uma hora) e antes de dormir.
- Pelo menos uma vez ao dia, antes da escovação, passe o fio dental para limpar entre os dentes.
- Use escova macia e creme dental com flúor (exceto crianças menores de 6 anos).
- Solicite ao seu dentista orientação sobre o uso de enxaguatórios bucais para o seu caso específico.
- Visite seu dentista, pelo menos uma vez por ano, para limpeza e avaliação.
- Faça refeições balanceadas e limite os "lanches" nos intervalos, especialmente aqueles que contêm açúcar. Dê preferência para iogurtes, queijos e frutas.
- Beba água.

Este material possui objetivo exclusivamente informativo, e não substitui, em qualquer hipótese, a avaliação por um especialista.

Infográfico criado e publicado por:  Ache especialista em implante

Referências:

- <http://www.webmd.com/oral-health/guide/tooth-decay-prevention>  
- <http://www.webmd.com/oral-health/diet-oral-health?page=2>

Icons made by Freepik [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com) is licensed by CC 3.0