**Páscoa: como cuidar da saúde bucal das crianças sem proibir o chocolate**

*Odontopediatra da Omint explica como o chocolate pode afetar os dentes e dá dicas de cuidados*

**São Paulo, abril de 2023** – O chocolate é um dos alimentos mais apreciados por crianças e adultos, especialmente em épocas festivas como a Páscoa. No entanto, o consumo excessivo de chocolate pode trazer riscos para a saúde bucal das crianças, além de outros problemas como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. Por isso, é importante que os pais tenham cuidado com a quantidade e o tipo de chocolate que oferecem aos seus filhos, e que incentivem hábitos de higiene bucal adequados.

“Como na Páscoa o consumo de chocolate aumenta, devemos manter a atenção com a escovação e uso de fio dental diariamente, além de limitar o consumo, não deixando com livre demanda. O chocolate contém açúcar, que é um dos principais fatores que contribuem para o desenvolvimento da cárie dental”, explica Patricia Terzini, odontopediatra da Clínica Omint Odonto e Estética.

**Açúcar, o alimento das cáries**

A cárie é uma doença infecciosa causada por bactérias que se alimentam do açúcar presente na boca e produzem ácidos que desmineralizam o esmalte dos dentes, formando cavidades. A cárie pode causar dor, inflamação, infecção e até a perda dos dentes se não for tratada adequadamente. “Não existem chocolates que não causem cárie, o que existem são receitas caseiras e mais naturais para a Páscoa feitos com banana e cacau, que podemos oferecer a crianças menores”, diz Patrícia.

Além disso, o chocolate também pode estimular a sensibilidade dental em crianças que já têm a dentina exposta por algum motivo, como por desgaste do esmalte, erosão ácida ou trincas nos dentes. A dentina é a camada interna do dente, que contém túbulos que se comunicam com a polpa dentária onde ficam os nervos e os vasos sanguíneos. Quando a dentina é estimulada por alimentos gelados, cítricos ou doces, como o chocolate, pode ocorrer uma movimentação do fluido nos túbulos dentinários (canais microscópicos que irradiam por baixo da superfície do esmalte até o interior do dente), que provoca uma sensação passageira de dor aguda.

Para evitar esses problemas, os pais devem seguir algumas recomendações quanto ao consumo de chocolate pelas crianças:

- Não oferecer chocolate para crianças menores de 2 anos, pois elas ainda não têm todos os dentes formados e podem se engasgar com o alimento.

- Preferir o chocolate meio amargo ou amargo, pois possuem uma quantidade menor de açúcar e maior de cacau, e são ricos em antioxidantes e flavonoides, que podem trazer benefícios para o coração e para o humor.

- Comer o chocolate depois de uma refeição, como sobremesa. É importante evitar beliscar o chocolate durante o dia todo, pois isso aumenta o tempo de exposição dos dentes ao açúcar.

- Após comer o chocolate, esperar 10 minutos - para a saliva equilibrar o pH bucal - e depois fazer uma boa escovação dos dentes com creme dental fluoretado e usar fio dental para remover os resíduos que ficam entre os dentes.

Seguindo essas dicas, é possível aproveitar o chocolate sem prejudicar a saúde bucal das crianças. “A prevenção é sempre o melhor caminho e os produtos que nos auxiliam são os preconizados no dia a dia, como escovas, cremes dentais fluoretados e fio dental. E ainda: visitas regulares ao dentista para realizar o exame clínico, profilaxia e aplicação de flúor”, finaliza a odontopediatra.

**Primeira clínica do Brasil a conquistar a certificação de boas práticas e qualidade**

Em funcionamento desde 1999, a Clínica Omint Odonto e Estética conta com atendimento clínico e disponibiliza diversos exames e procedimentos em seus dois endereços, a Vila Omint no Jardim Paulistano e a unidade na Berrini, ambos na cidade de São Paulo. Ao todo são 22 consultórios e Central de Radiologia, espaço exclusivo para a realização de exames de imagem, como tomografias, radiografias panorâmicas e scanner oral.

“Temos disponíveis 38 profissionais para um atendimento multidisciplinar e integrado. Nossos pacientes podem realizar desde procedimentos a exames dentro da própria clínica, uma facilidade que promove, além da comodidade, rapidez nos resultados e controle na qualidade dos exames”, afirma o coordenador técnico da Clínica Odontológica Omint, Marcus Azevedo do Amaral.

A Clínica Omint dispõe de 10 especialidades, com serviços em Clínica Geral, Prótese, Estética Odontológica, Odontopediatria, Ortodontia, Endodontia, Cirurgia Oral Menor, Implantes, Radiologia e Tomografia, Periodontia, Harmonização Orofacial, Disfunção Temporomandibular (DTM) e Prevenção.

“Fomos pioneiros na odontologia brasileira ao receber a certificação Joint Comission International (JCI), principal certificação mundial de empresas de saúde, concedido em 2014”, explica Amaral.

Com tecnologia de ponta, os espaços não poupam quando o assunto é a segurança do paciente: no Centro de Radiologia Digital, os aparelhos emitem 90% menos de radiação que os convencionais do mercado e fornecem imagens em alta definição. Ainda há o escaneamento digital que fornece imagens bidimensionais ou tridimensionais da cavidade bucal, o que promove conforto e mais precisão no resultado.

**Serviço:**

**Clínica Omint Odonto e Estética**

UNIDADE VILA OMINT

CRO: 5623

Rua Franz Schubert, 33 - Jd. Paulistano - SP

Responsável Técnico: Maurício Bellonzi Abissamra - CRO: 40238

UNIDADE BERRINI

CRO: 10732

Rua James Joule, 92 - Berrini - SP

Responsável Técnico: Milton Maluly Filho - CRO: 38955

Saiba mais em [www.omint.com.br/clinica-odontologica](http://www.omint.com.br/clinica-odontologica)