



CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACIG
ODONTOLOGIA

**A INFLUÊNCIA DA DIETA NA SAÚDE BUCAL DAS CRIANÇAS: IMPLICAÇÕES
PARA PREVENÇÃO E MANUTENÇÃO DA SAÚDE ORAL.**

Renata Aparecida Soares Pio

Manhuaçu / MG

2025

RENATA APARECIDA SOARES PIO

A INFLUÊNCIA DA DIETA NA SAÚDE BUCAL DAS CRIANÇAS: IMPLICAÇÕES PARA PREVENÇÃO E MANUTENÇÃO DA SAÚDE ORAL.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado no
Curso Superior de Odontologia do Centro
Universitário UNIFACIG, como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em Odontologia.

Orientadora: Soraia Ferreira Caetano de
Carvalho

Manhuaçu / MG

2025

RENATA APARECIDA SOARES PIO

A INFLUÊNCIA DA DIETA NA SAÚDE BUCAL DAS CRIANÇAS: IMPLICAÇÕES PARA PREVENÇÃO E MANUTENÇÃO DA SAÚDE ORAL.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado no Curso Superior de Odontologia do Centro Universitário UNIFACIG, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Odontologia.

Orientadora: Soraia Ferreira Caetano de Carvalho

Banca Examinadora:

Data da Aprovação: 01/07/2025

Me. Soraia Ferreira Caetano de Carvalho - Centro Universitário UNIFACIG
(Orientadora)

Esp. Katia de Castro Ferreira de Oliveira - Centro Universitário UNIFACIG

Esp. Livia Nacif Chéquer Lopes - Centro Universitário UNIFACIG

RESUMO

A saúde bucal é um dos pilares indispensáveis para o bem-estar geral das crianças e influencia diretamente em sua qualidade de vida. Este trabalho tem como objetivo analisar a influência da dieta na saúde bucal infantil, destacando os impactos da alimentação na prevenção e manutenção da saúde oral. Trata-se de uma revisão de literatura com abordagem qualitativa, construída a partir da análise de publicações científicas disponíveis nas bases SciELO, LILACS, PubMed e Google Acadêmico, entre os anos de 2009 e 2023. Os dados foram analisados de forma descritiva e interpretativa, enfatizando fatores como frequência de consumo de açúcares, tipos de alimentos relacionados à etiologia da cárie dentária e o papel da educação nutricional na infância. Os resultados, segundo vários autores, evidenciam que a ingestão frequente de açúcares simples, associada à deficiência nos cuidados de higiene bucal e à falta de orientação familiar, constitui um fator de risco significativo para o surgimento de doenças como a cárie, a gengivite e a erosão dentária. Por outro lado, uma dieta balanceada, rica em frutas, vegetais, fibras e alimentos fontes de cálcio e fósforo, aliada à orientação de pais e escolas, contribui para a promoção da saúde bucal desde os primeiros anos de vida, além da exposição às vulnerabilidades sociais. Conclui-se que a adoção de estratégias educativas e preventivas envolvendo toda a rede de apoio infantil é essencial para o enfrentamento das doenças bucais e para o fortalecimento da saúde oral na infância.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Cárie dentária. Nutrição. Prevenção odontológica. Saúde bucal infantil.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. MATERIAIS E MÉTODOS	6
3. DISCUSSÃO	7
4. CONCLUSÃO	9
5. REFERÊNCIAS	10

1. INTRODUÇÃO

A saúde bucal é um dos pilares indispensáveis para o bem-estar geral das crianças e influencia diretamente em sua qualidade de vida, alimentação, autoestima e desenvolvimento social. A alimentação exerce um papel crucial na manutenção da saúde oral, sendo determinante para a prevenção de doenças como a cárie dentária, doença periodontal e erosão do esmalte dental (Figueiredo et al., 2021). A composição da dieta pode influenciar diretamente a produção de saliva, a microbiota bucal, e o equilíbrio entre os processos de desmineralização e remineralização dos dentes (Campos; Melo, 2014).

A cárie dentária é uma das principais doenças que acometem a população infantil, sendo considerada uma condição crônica de alta prevalência e impacto significativo na saúde pública. Trata-se de uma doença de etiologia multifatorial, envolvendo a interação entre microrganismos cariogênicos presentes na placa bacteriana, consumo frequente de açúcares fermentáveis, tempo de exposição aos fatores de risco e susceptibilidade do hospedeiro (Fejerskov; Nyvad; Kidd, 2015).

A dieta exerce um papel fundamental na etiologia da cárie dentária. A ingestão frequente de alimentos ricos em açúcares simples, como doces, refrigerantes, sucos artificiais e produtos industrializados, favorece a proliferação de microrganismos cariogênicos, como o *Streptococcus mutans*. Essa bactéria metaboliza os açúcares, produzindo ácidos que reduzem o pH da saliva e causam desmineralização do esmalte. Quanto mais frequente a exposição ao açúcar, menor o tempo de remineralização, elevando o risco de progressão da cárie (Sheiham; James, 2015).

A má alimentação está frequentemente associada à falta de orientação adequada por parte dos responsáveis, à desinformação sobre os riscos do consumo excessivo de alimentos açucarados e à negligência com os cuidados de higiene bucal (Silva; Gomes, 2017). A ausência de escovação correta, especialmente após as refeições, pode contribuir ainda mais para o acúmulo de placa bacteriana e agravamento do quadro. Em contrapartida, uma dieta balanceada, rica em frutas, vegetais, fibras e alimentos fontes de cálcio e fósforo, associada a bons hábitos de higiene, tende a prevenir a cárie e promover a saúde bucal desde os primeiros anos de vida (Brasil, 2013).

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é analisar a relação entre dieta e saúde bucal infantil, destacando os impactos da alimentação na prevenção e manutenção da saúde oral, assim como estratégias eficazes para a promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho trata-se de uma revisão de literatura, com abordagem qualitativa, cujo objetivo é investigar a influência da dieta na saúde bucal de crianças, especialmente no que se refere à prevenção e à manutenção da saúde oral. A escolha por esse método justifica-se pela necessidade de reunir e analisar criticamente os estudos já publicados sobre o tema, permitindo a identificação de evidências científicas relevantes e contribuindo para a compreensão dos principais fatores alimentares relacionados à saúde bucal infantil.

A construção do referencial teórico foi realizada por meio da busca e seleção de artigos científicos publicados no período de 2009 a 2023, disponíveis nas bases de dados eletrônicas SciELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), PubMed e Google Acadêmico. Para a identificação dos estudos mais relevantes, foram utilizados os seguintes descritores em português e inglês: “saúde bucal infantil”, “cárie dentária”, “dieta e odontopediatria”, “nutrição”, “prevenção” e “alimentação saudável”. Esses descritores foram combinados entre si com o uso de operadores booleanos (AND, OR), a fim de refinar os resultados e garantir a inclusão de dados pertinentes ao tema. Foram incluídos artigos científicos que abordavam diretamente a relação entre hábitos alimentares e saúde bucal na infância, publicados em português ou inglês, com acesso ao texto completo, independentemente do formato ou restrição de acesso.

A análise dos dados coletados ocorreu de forma descritiva e interpretativa, por meio de leitura crítica do conteúdo dos artigos selecionados. Foram destacados os aspectos mais frequentes e relevantes relacionados ao tema, como a frequência do consumo de açúcares, os tipos de alimentos associados à etiologia da cárie dentária, o papel da educação nutricional na infância e a influência dos responsáveis na formação de hábitos alimentares saudáveis.

3. DISCUSSÃO

A saúde bucal é a parte essencial para o bem-estar geral das crianças, sendo diretamente influenciada por fatores comportamentais, socioeconômicos e nutricionais. Durante a infância, o desenvolvimento dos dentes decíduos e permanentes, aliado à formação de hábitos alimentares e de higiene oral, estabelece a base para a saúde bucal ao longo da vida (Lima et al., 2023).

A prevenção de doenças bucais na infância não depende apenas da escovação correta e do uso de flúor, mas também da adoção de uma dieta equilibrada. Alimentos com alta concentração de açúcares simples estão diretamente associados ao desenvolvimento de cárie dentária e erosão do esmalte, enquanto uma alimentação rica em nutrientes contribui para a remineralização dentária e para a manutenção de um ambiente oral saudável (Moimaz et al., 2021).

A cárie dentária é uma doença infecciosa, crônica e multifatorial, considerada a condição bucal mais comum entre crianças. Seu processo ocorre a partir da desmineralização do esmalte, causada por ácidos produzidos por bactérias presentes na placa dental, especialmente *Streptococcus mutans*, em resposta à metabolização de açúcares fermentáveis (Bönecker; Raggio, 2010).

A etiologia da cárie envolve a interação entre quatro fatores principais: presença de microrganismos cariogênicos, consumo frequente de carboidratos fermentáveis, susceptibilidade do hospedeiro (dente) e o tempo de exposição a esses elementos. A falha no equilíbrio entre os processos de desmineralização e remineralização contribui diretamente para a progressão das lesões cariosas (Fejerskov et al., 2015).

O consumo frequente de alimentos açucarados é um dos principais determinantes da cárie dentária. Alimentos como doces, refrigerantes, sucos artificiais, biscoitos industrializados elevam a carga de açúcares livres na dieta, favorecendo a queda do pH salivar, o crescimento de microrganismos acidogênicos e a desmineralização do esmalte dentário (Sheiham; James, 2015).

Estudos apontam que não apenas a quantidade, mas principalmente a frequência com que esses alimentos são consumidos ao longo do dia, está diretamente relacionada ao risco de desenvolvimento da cárie. Além disso, a consistência dos alimentos (pegajosos ou que aderem aos dentes) também influencia a permanência do açúcar na cavidade oral (Monteiro et al., 2019).

Estratégias educativas têm se mostrado essenciais para reduzir o consumo frequente de açúcares na infância, sendo consideradas prioritárias em políticas públicas voltadas à promoção da saúde bucal (Monteiro et al., 2019).

Embora a cárie seja a doença bucal mais associada à alimentação, outras condições também apresentam relação direta com a dieta. A erosão dentária, por exemplo, está associada ao consumo excessivo de bebidas ácidas, como refrigerantes e sucos cítricos, que podem provocar desgaste químico do esmalte dentário. Já a gengivite pode ser agravada pela deficiência de vitaminas, especialmente vitamina C, e pelo excesso de alimentos industrializados que favorecem o acúmulo de placa (Machado et al., 2016).

A formação de bons hábitos alimentares desde a infância é um fator de proteção contra essas doenças. Dietas ricas em frutas, vegetais, laticínios e alimentos fibrosos favorecem a produção salivar, auxiliam na limpeza mecânica dos dentes e contribuem para o equilíbrio da microbiota oral (Brasil, 2013).

A literatura aponta que a deficiência de micronutrientes na infância está associada a alterações no desenvolvimento dentário e aumento da vulnerabilidade às infecções orais (Oliveira; Almeida; Santos, 2022).

A vulnerabilidade social exerce influência direta sobre a alimentação e, conseqüentemente, sobre a saúde bucal das crianças, configurando-se como um importante determinante nos processos de prevenção e manutenção da saúde oral. Famílias em situação de pobreza ou exclusão social frequentemente enfrentam limitações no acesso a alimentos nutritivos, optando por produtos ultraprocessados, ricos em açúcares e pobres em nutrientes, devido ao baixo custo e à maior disponibilidade (Machado et al., 2016). Esse padrão alimentar está fortemente associado à maior incidência de cárie dentária e outras doenças bucais na infância (Sheiham; James, 2015; Pinto et al., 2020). Além disso, a carência de recursos e de acesso a serviços de saúde, aliada à baixa escolaridade dos responsáveis, compromete a adoção de práticas preventivas, como a escovação supervisionada, o uso regular de flúor e o acompanhamento odontológico precoce (Lima et al., 2023).

A atuação dos pais, dos cuidadores e da escola é fundamental na formação de hábitos saudáveis. Crianças que recebem orientação nutricional e incentivo ao autocuidado desde cedo tendem a desenvolver comportamentos protetores para a saúde bucal. A educação em saúde, aliada ao exemplo familiar e ao

acompanhamento odontológico periódico, mostra-se eficaz na redução da incidência de cárie e outras doenças bucais (Pinto et al., 2020).

A abordagem multidisciplinar tem sido recomendada como essencial para o sucesso a longo prazo na prevenção das doenças bucais infantis, especialmente por integrar aspectos nutricionais, educacionais e clínicos no cuidado com a saúde oral (Moimaz et al., 2021).

O contexto familiar tem papel fundamental na formação de hábitos alimentares das crianças. Quando os responsáveis não possuem informação adequada sobre nutrição e saúde oral, há maior propensão ao consumo de alimentos cariogênicos e a negligência com higiene bucal (Castilho et al., 2013)

Estratégias de prevenção devem envolver não apenas a criança, mas toda a sua rede de apoio. Estudos apontam que campanhas educativas em escolas e unidades básicas de saúde podem reforçar os conhecimentos dos cuidadores e melhorar significativamente os indicadores de saúde bucal infantil (Lima et al., 2023).

Portanto, torna-se essencial a implementação de políticas públicas intersetoriais que garantam alimentação saudável, educação em saúde bucal e acesso equitativo a serviços odontológicos, como estratégias fundamentais para romper o ciclo da vulnerabilidade e promover melhores condições de saúde oral na infância (Brasil, 2013; Lima et al., 2023).

4. CONCLUSÃO

A presente revisão de literatura evidenciou que a alimentação desempenha um papel fundamental na promoção e manutenção da saúde bucal infantil. Os estudos analisados demonstram que a ingestão frequente de açúcares simples, combinada à falta de higiene oral adequada e à ausência de orientação familiar, constitui um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de patologias bucais, como a cárie dentária, a erosão do esmalte e a gengivite.

Por outro lado, a adoção de hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida mostrou-se eficaz na prevenção dessas doenças, promovendo o fortalecimento dos tecidos dentários, o equilíbrio da microbiota oral e a melhoria dos indicadores de saúde bucal. A formação de hábitos saudáveis deve ser estimulada de forma conjunta por familiares, escolas e profissionais da saúde, por meio de ações educativas contínuas e integradas.

Além disso, a presente revisão destaca que fatores sociais, como a vulnerabilidade social, interferem diretamente nos hábitos alimentares e no acesso à saúde bucal. Crianças em contextos desfavorecidos enfrentam maiores barreiras para adotar práticas preventivas e manter uma alimentação equilibrada. Por isso, é essencial que as políticas públicas considerem essas desigualdades e promovam estratégias que alcancem, de forma efetiva e inclusiva, todas as realidades infantis.

5. REFERÊNCIAS

BÖNECKER, M.; RAGGIO, D. P. **Odontopediatria na primeira infância**. São Paulo: Santos, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em: 18 mar. 2025.

CAMPOS, L. A.; MELO, T. R. A influência da dieta na composição da saliva e microbiota oral. **Revista Brasileira de Odontologia**, v. 71, n. 3, p. 213–218, 2014.

CASTILHO, A. R. F. et al. Influência do ambiente familiar sobre a saúde bucal de crianças: uma revisão sistemática. **Jornal de Pediatria** (Rio J.), v. 89, n. 2, p. 116–123, 2013. DOI: 10.1016/j.jped.2013.03.014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/fpynyRtkTbNsXfdtkpxVF9q/>. Acesso em: 16 mar. 2025.

FEJERSKOV, O.; NYVAD, B.; KIDD, E. **Dental caries: the disease and its clinical management**. 3. ed. Oxford: Wiley Blackwell, 2015.

FIGUEIREDO, C. M. et al. Relação entre padrões alimentares e cárie dentária em crianças de creches: estudo de base populacional. **Revista Norte-Nordeste de Odontologia**, v. 23, n. 2, p. 45–52, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rno/a/dxwtgkLRCv5yWqkCn6qPj7v/>. Acesso em: 15 mar. 2025.

LIMA, R. F. de et al. Vulnerabilidade social e saúde bucal infantil: desafios para políticas públicas. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, v. 36, p. 1–10, 2023.

Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/12891>. Acesso em: 23 jun. 2025.

MACHADO, M. B. et al. Fatores associados à erosão dentária em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Revista Odonto Ciência**, v. 31, n. 1, p. 43–49, 2016. Disponível em: <https://seer.upf.br/index.php/rfo/article/view/4520>. Acesso em: 09 mai. 2025.

MOIMAZ, Suzely Adas Saliba et al. Efeitos da dieta na cárie dentária: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Odontologia**, Rio de Janeiro, v. 78, n. 1, p. 1–7, 2021. Disponível em: <https://periodicos.unoesc.edu.br/apeusmo/article/view/37089>. Acesso em: 07 abr. 2025.

MONTEIRO, C. A. et al. Consumo de alimentos e bebidas ultraprocessados e risco de cárie dentária: evidências atuais. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, n. 3, p. e00107718, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/GXHtdnHvd6PBhFb55NvPWZF/?lang=pt>. Acesso em: 07 jun. 2025.

OLIVEIRA, M. S.; ALMEIDA, C. A.; SANTOS, L. G. Micronutrientes e saúde bucal infantil: implicações clínicas. **Revista Ciência e Saúde**, v. 15, n. 2, p. 134–140, 2022.

PINTO, A. C. M. et al. Impacto da alimentação na saúde bucal infantil: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Odontologia**, v. 77, n. 1, p. 1–8, 2020. Disponível em: <https://revista.abor.org.br/index.php/rbo/article/view/2141>. Acesso em: 15 mar. 2025.

SHEIHAM, A.; JAMES, W. P. T. Diet and dental caries: the pivotal role of free sugars re-emphasized. **Journal of Dental Research**, v. 94, n. 10, p. 1341-1347, 2015. DOI: 10.1177/0022034515590377. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0022034515590377>. Acesso em: 18 mar. 2025.

SILVA, E. N.; GOMES, M. L. Educação em saúde bucal e o papel da família na prevenção da cárie infantil. **Revista da Faculdade de Odontologia-UPF**, v. 22, n. 1, p. 45–52, 2017. Disponível em: <https://seer.upf.br/index.php/rfo/article/view/7649>. Acesso em: 14 abr. 2025.