

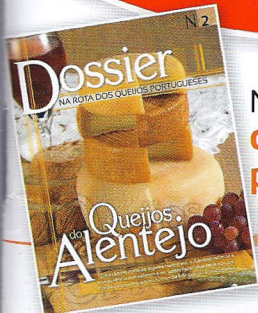
# MULHER MODERNA

na

# COZINHA

www.impala.pt

N.º 5 MENSAL • OUTUBRO DE 2009 • PREÇO PORTUGAL (CONT.): € 1,75 (IVA incluído)



Na rota dos  
**queijos  
portugueses**

REFEIÇÕES RÁPIDAS

**TORTILHAS:**

- Provinciana
- Camponesa
- Mediterrânea

**OBREMESAS**  
com **AMORAS**  
ricas em  
**VITAMINA C**

RECEITAS  
DELICIOSAS  
E PRÁTICAS

- ▶ Espetada  
de farinha
- ▶ Entremeada  
no forno

**TESTE**

Confirme  
se a sua  
cozinha  
é segura



*Propostas para a Noite das Bruxas*

**Original**

# BOLO de CHOCOLATE e ABÓBORA

EMPADÃO-FANTASMA "MÚMIAS" DE MASSA FOLHADA

Saúde

# Tenha dentes fortes e saudáveis

Uma alimentação equilibrada é um aspecto essencial para o bom funcionamento do organismo, tendo repercussões em todos os seus constituintes, não sendo a boca uma exceção.

## ALIMENTOS: PRÓS & CONTRAS

Os alimentos e bebidas podem condicionar a saúde oral ao promover alterações nos dentes, gengivas e mucosa, as quais têm início logo após a sua ingestão. O principal efeito, e o mais comum, é o aparecimento de cáries. Caracterizadas pela desmineralização do esmalte, consequência da conversão dos açúcares em ácidos pelas bactérias orais, a frequência e a quantidade de ingestão de alimentos cariogênicos (que provocam cáries), está directamente relacionada com o seu aparecimento. Vários alimentos estão associados a um risco aumentado de cáries: doces (chocolate, chupa-chupas ou gomas), bolachas, bolos, cereais com mel, batatas fritas ou frutos secos (uvas, figos), cujo elevado teor de açúcar e aderência aos dentes providência substrato às bactérias para que es-

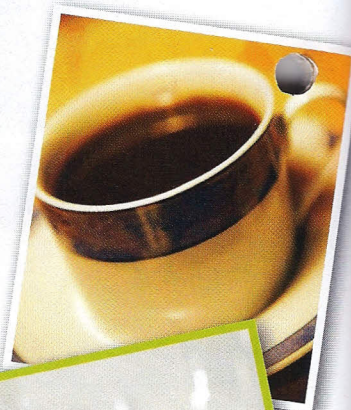
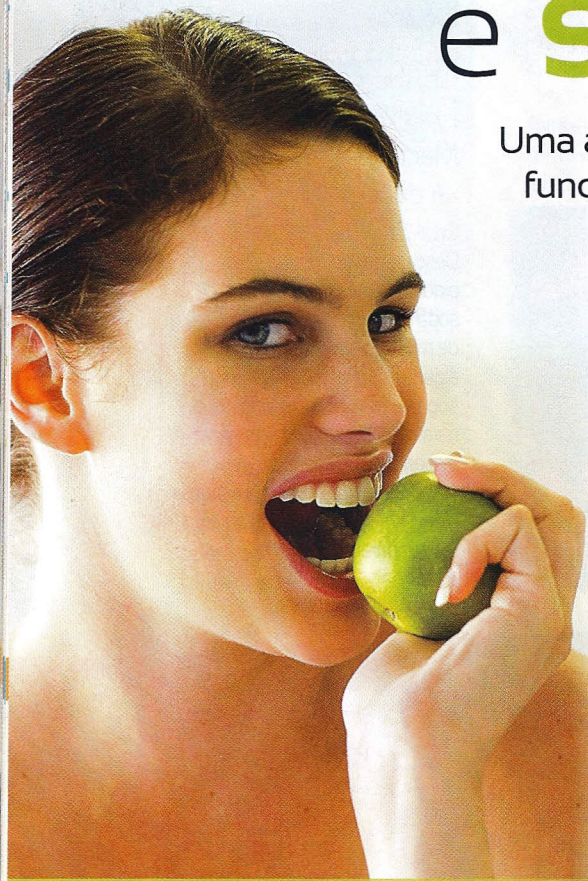
tas produzam ácidos que atacam a superfície dentária. Pelo contrário, outros alimentos têm um efeito protector: queijo, nozes, amendoins, castanhas, amêndoas, maçãs, peras e vegetais, que se crê contribuir para a remineralização do esmalte e na estimulação do fluxo salivar (importante na autolimpeza da cavidade oral e dissolução dos ácidos bacterianos). Sendo o açúcar um elemento-chave no aparecimento de cáries dentárias, têm surgido substitutos com uma actividade cariogénica inferior ao açúcar comum e com elevado poder adoçante como o Xilitol, o Sorbitol ou o Aspartame, que podem ser encontrados por exemplo, nas pastilhas elásticas.

## QUE BEBIDAS ESCOLHER?

Existem bebidas que ajudam na prevenção da cárie como a água (idealmente fluoretada), o leite e o chá (principalmente o chá verde, muito rico em flúor). Por outro lado também existem outras com o efeito contrário: as bebidas com excesso de açúcar (refrigerantes, limonadas e café ou chá com adição de açúcar) e bebidas muito ácidas. Relativamente às bebidas diet, embora não contendo açúcar (a grande maioria tem substitutos), por possuírem ácido carbónico e fosfórico podem destruir o esmalte causando erosão dentária.

## DENTES MANCHADOS

Na nossa alimentação há muitos alimentos que alteram a cor dos dentes, cuja facilidade está relacionada com a porosidade do esmalte, variando a mesma de pessoa para pessoa. Alimentos com caril ou a beterraba, e bebidas como o café, o vinho tinto ou o chá poderão ter esse efeito, contudo na maioria dos casos esta pigmentação pode ser removida com uma destararização (vulgo limpeza) e, se indicado, um branqueamento dentário.



Artigo elaborado por:

**Dr. Pedro Ferreira Lopes** – Médico dentista

Travessa da Fábrica das Sedas n.º 22, Lisboa – Tel: 213 833 444



## O QUE PROVOCA O MAU HÁLITO?

Algo que causa preocupação e até algum transtorno é o mau hálito (halitose). Esta “condição” desagradável deve-se ao aumento do número de bactérias na boca (na língua e entre os dentes) devido a resquícios alimentares, placa bacteriana ou a doenças gengivais. A halitose tem sido associada ao alho e à cebola no entanto, também pode resultar de alguns medicamentos, doenças ou hábitos. Para evitar o mau hálito pode, além de evitar alimentos que se sabem causar halitose, utilizar por exemplo pastilhas (que estimulam a produção de saliva, útil na eliminação de bactérias) e também aumentar a ingestão de água, contudo tal terá apenas um resultado temporário. Idealmente a manutenção de uma boa higiene oral, através de uma escovagem regular (após a ingestão de alimentos) e utilização do fio dentário, é o mais eficaz para evitar a halitose. Poderá e deverá também, efectuar “limpezas” (destartarizações) regulares com a sua higienista ou médico dentista para obter melhores resultados.



## FALTA DE NUTRIENTES

As carências nutricionais também têm manifestações nos tecidos orais. O défice de vitamina B (leite, queijo, carne e ovos), por exemplo, caracteriza-se por alterações na língua, que fica com um aspecto avermelhado e inchado, podendo ser acompanhado de alterações do paladar e fendas nos lábios e cantos da boca (quelite angular). A vitamina C (citrinos, tomates), quando em quantidades insuficientes pode manifestar-se pelo aparecimento de petéquias (pequenos pontos ver-

melhos) não só na boca como também em outras partes do corpo e inflamação gengival. A carência de vitamina A (gema de ovo, manteiga, vegetais e fruta) e proteínas pode ter influência na estrutura e função das glândulas salivares.

O défice de cálcio tem sido associado à diminuição da resistência dentária, o que não corresponde inteiramente à verdade dado que os dentes aparentam ter uma prioridade biológica sobre o osso quando a dieta apresenta carência deste mineral.

## Sugestão rápida



## CRUDITE

Faça o molho: Misture **2 iogurtes naturais** com **250 g de queijo ricotta**, até obter uma pasta homogénea. Tempere com **flor-de-sal** e **pimenta** e adicione **salsa**; reserve. Raspe levemente a casca de **3 cenouras** e corte-as em quatro partes no sentido do comprimento, assim como **2 pepinos** descascados. Corte **2 talos de aipo** ao meio. Coloque o molho numa tigela e sirva-o com as tiras de legumes.

## CUIDADOS A TER

Não só a dieta alimentar pode afectar a sua saúde oral como uma má saúde oral pode afectar a sua dieta, particularmente em situações em que a capacidade mastigadora está reduzida pela dor e desconforto causados por problemas nas estruturas orais (dentes, gengivas e mucosas). Torna-se então de extrema importância, a manutenção de uma alimentação cuidada e equilibrada como também de uma boca sã:



- Fazer uma ingestão variada de alimentos, evitando os alimentos cariogénicos (ricos em açúcar), particularmente entre as refeições;

- Alimentos ácidos como os citrinos ou o tomate, podem contribuir para o desgaste dos dentes devendo ser consumidos como parte integrante de uma refeição de modo a diminuir o ambiente ácido.

- Beber muita água

- Manter uma boa higiene oral através de uma escovagem dentária cuidada de pelo menos duas vezes ao dia (idealmente após cada refeição) com uma pasta dentífrica fluoretada;

- Utilização de fio dentário

- Fazer visitas regulares ao seu médico dentista, idealmente a cada seis meses.

