

A INFLUÊNCIA DOS HÁBITOS ALIMENTARES NA SAÚDE BUCAL DA CRIANÇA: REVISÃO DE LITERATURA

THE INFLUENCE OF EATING HABITS ON CHILDREN'S ORAL HEALTH: A LITERATURE REVIEW

RODRIGUES, Elen Cristina¹,
MARZAROTTO, Patricia Stahl¹

¹Unidade Central de Educação FAEM Faculdade LTDA – UCEFF/ Chapecó,
SC, Brasil

Autor correspondentes: Elen Cristina Rodrigues (Email:elen.cco13@gmail.com)

RESUMO

Introdução: A alimentação na primeira infância é fundamental para a saúde bucal, influenciando diretamente o desenvolvimento de condições como lesões de cárie e erosão dentária. **Objetivo:** Este trabalho visa, por meio de uma revisão de literatura, investigar o impacto dos hábitos alimentares na saúde bucal infantil, além de oferecer orientações sobre os cuidados alimentares desde as primeiras visitas ao consultório odontológico. A dieta tem papel central na formação e manutenção da saúde bucal. A ausência de uma alimentação balanceada, associada a práticas inadequadas de higiene, cria um ambiente favorável ao surgimento de lesões de cárie, erosão dentária e doenças periodontais. Além disso, uma dieta equilibrada contribui não apenas para a saúde bucal, mas também para o desenvolvimento biológico e o bem-estar geral da criança. **Método:** A metodologia utilizada compreendeu uma pesquisa exploratória com levantamento bibliográfico em bases de dados como LILACS, PubMed e Scielo, onde os artigos escolhidos estão disponíveis na base de dados PubMed, critério de escolha foram artigos que continham em seu resumo informações relevantes sobre o assunto estudado, com maior ênfase em trabalhos publicados nos últimos 10 anos, nos idiomas inglês e português, utilizando termos MeSH apropriados e operadores booleanos. Foram utilizados descritores como "Hábitos alimentares", "Cárie Dental", "Erosão Dentária" e "Odontopediatria", em português, inglês e espanhol, a fim de explorar a relação entre dieta e saúde bucal. **Conclusão:** Os resultados destacam a importância das orientações alimentares precoces e o papel fundamental do acompanhamento odontológico regular na prevenção de problemas dentários, promovendo a saúde integral da criança.

Palavras-Chave: Hábitos Alimentares, Dieta Alimentar, Cárie Dental, Erosão Dentária, Odontopediatria.

INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares das crianças são determinantes no seu desenvolvimento, afetando a saúde geral e bucal. Com a modernização, os alimentos frescos foram substituídos por produtos industrializados e ultraprocessados, impulsionados pela conveniência, menor custo e apelo publicitário, que promovem alimentos ricos em açúcares e gorduras¹.

A infância é um período crítico para a formação das preferências alimentares, que são influenciadas tanto por fatores intrínsecos quanto extrínsecos. Seja pela predisposição natural das crianças por alimentos com sabores adocicados, ou aspectos sociais, culturais e econômicos, também as práticas alimentares dos pais, o acesso aos alimentos e o impacto do marketing interferem diretamente nos hábitos alimentares infantis. Diante disso, as escolhas inadequadas, desencadeiam uma série de problemas de saúde bucal (cárie, erosão dentária e inflamação gengival)¹.

A cárie dentária é comum em crianças, caracterizada pela desmineralização do esmalte causada por ácidos da fermentação de carboidratos, especialmente açúcares, pelas bactérias do biofilme dental. O consumo frequente de alimentos ricos em açúcar promove um ambiente acidificado na cavidade oral, favorecendo o desenvolvimento de bactérias cariogênicas. A formação de lesões cariosas é agravada por uma higiene bucal inadequada, tornando o processo fisiopatológico da cárie ainda mais acelerado².

Além da cárie, a erosão dentária ocorre pela ação direta de ácidos alimentares ou endógenos, sendo uma preocupação crescente na saúde bucal infantil. A erosão dentária não é causada por bactérias, mas sim pela exposição repetida a substâncias ácidas que dissolvem os minerais do esmalte dental, comprometendo sua integridade estrutural³.

A introdução precoce de açúcares na dieta infantil também tem sido amplamente associada a doenças bucais, além de impactar negativamente a saúde geral. Conforme as diretrizes da Organização Pan-Americana Da Saúde(OPAS) e da Organização Mundial Da Saúde(OMS), recomenda-se evitar a introdução de açúcares na alimentação de crianças até os dois anos de idade, com o objetivo de prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas e problemas odontológicos⁴.

Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo apresentar, a influência dos hábitos alimentares na saúde bucal das crianças, destacando a relação entre a dieta alimentar e o desenvolvimento de doenças bucais, como cárie dental e erosão dentária.

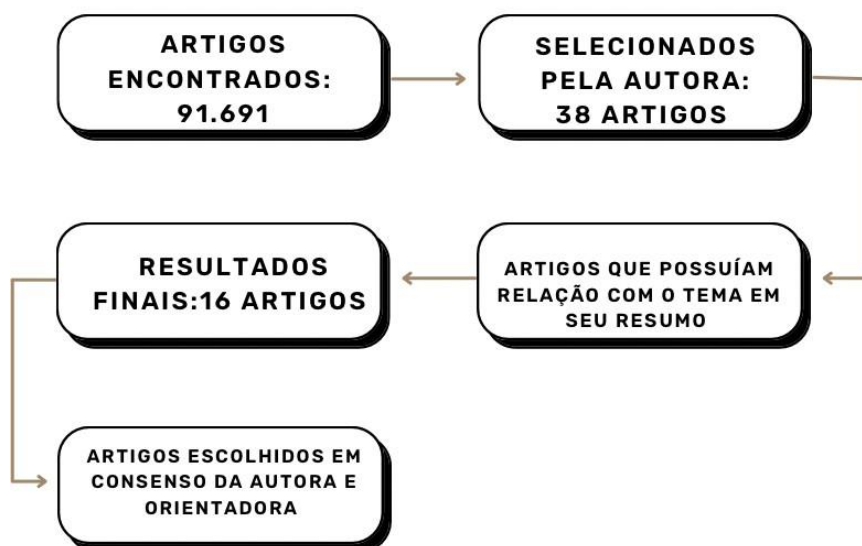
METODOLOGIA

O presente trabalho foi desenvolvido por meio de uma pesquisa exploratória, com levantamento bibliográfico de obras que abordam a temática “qual a influência dos hábitos alimentares na saúde bucal da criança?”. Entende-se que as revisões bibliográficas permitem uma análise profunda e contextualizada, essencial para a elaboração de pesquisas bem fundamentadas e com potencial de impacto significativo. A busca foi realizada nas bases de dados LILACS, PubMed e Scielo, onde os artigos escolhidos estão disponíveis na base de dados PubMed, critério de escolha foram artigos que continham em seu resumo informações relevantes sobre o assunto estudado, com maior ênfase em trabalhos publicados nos últimos 10 anos, nos idiomas inglês e português, utilizando termos MeSH apropriados e operadores booleanos.

Estratégia de busca	Eating Habits or diet and dental caries and dentalerosion and pediatric dentistry.
---------------------	---

Como critério de exclusão, foram descartados artigos, monografias e dissertações que não atendiam aos objetivos da pesquisa, assim como aqueles que apresentavam apenas resumos ou que não estavam disponíveis na íntegra. Todos os dados e informações utilizados no desenvolvimento deste trabalho foram devidamente referenciados com seus respectivos autores, garantindo a integridade e a confiabilidade das fontes.

Imagem 1: Fluxograma de seleção dos artigos



REVISÃO DE LITERATURA

Dieta Infantil

A alimentação nos primeiros anos de vida exerce um papel fundamental no desenvolvimento físico e cognitivo da criança, impactando diretamente na saúde geral e bucal. Diversos estudos indicam que uma dieta equilibrada durante a infância é crucial para o desenvolvimento saudável. Os hábitos alimentares adequados estabelecidos na infância podem trazer benefícios duradouros, influenciando positivamente a saúde na vida adulta⁵.

A crescente industrialização alimentar tem promovido o aumento do consumo de produtos ultraprocessados, que geralmente possuem altos teores de açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio, além de

conterem conservantes e outros aditivos que podem ser prejudiciais à saúde bucal. Tais alimentos não só comprometem a saúde geral, mas também favorecem o desenvolvimento de doenças bucais, como cárie e erosão dentária. O consumo desses alimentos, associado à diminuição do consumo de nutrientes essenciais, como cálcio e vitaminas, enfraquece a estrutura dentária e compromete o processo de remineralização dos dentes⁶.

A pandemia de COVID-19, a partir de 2020, alterou significativamente os hábitos alimentares das crianças. O isolamento social e a suspensão das atividades escolares contribuíram para o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares e gorduras trans, ao mesmo tempo que a prática de atividades físicas diminuiu. Esses fatores colaboraram para o aumento da prevalência de doenças bucais entre crianças, destacando-se a cárie dental e a erosão dentária⁷.

Cárie Dentária

A cárie dentária (Figura 1), descrita como uma doença multifatorial, está associada à presença da bactéria *Streptococcus mutans*, que metaboliza os carboidratos na cavidade oral, produzindo ácidos que desmineralizam o esmalte dentário. O papel dos carboidratos, especialmente os refinados, é preponderante no desenvolvimento da cárie. A sacarose, um dissacarídeo mais cariogênico, é amplamente presente na dieta familiar globalmente, facilitando a progressão da cárie através da desmineralização contínua do esmalte e da formação subsequente de tártaro⁸.

*Streptococcus mutans.*

Fonte: Google Imagens (2024).

A relação entre cárie e dieta não se restringe à simples presença de carboidratos. Estudos mostram que a frequência e o tempo de exposição dos dentes aos alimentos açucarados são tão importantes quanto a quantidade ingerida. A cariogenicidade de um alimento depende de múltiplos fatores, incluindo sua composição nutricional, a forma como é consumido e sua combinação com outros alimentos e líquidos⁹.

O impacto socioeconômico no desenvolvimento da cárie também não pode ser ignorado. Crianças de famílias menos favorecidas tendem a consumir mais alimentos açucarados e ter acesso limitado a cuidados odontológicos, o que agrava a condição. Além disso, a falta de conscientização sobre a importância de uma dieta equilibrada para a saúde bucal entre mães com menor nível educacional dificulta a identificação precoce da cárie e a busca por tratamento adequado⁸.

Um estudo conduzido por Feldens *et al.*¹⁰ em colaboração com a FAPESP reforça a importância de evitar a introdução de açúcar na dieta infantil até os dois anos de idade. A pesquisa revelou que 22,8% das 800 crianças estudadas apresentaram cárie associada ao consumo de açúcar antes dessa idade, destacando a necessidade de políticas públicas que incentivem práticas alimentares saudáveis desde os primeiros meses de vida.

Erosão Dentária

A erosão dental é um processo não bacteriano de perda progressiva de estrutura dentária (Figura 2), frequentemente associado ao consumo de alimentos e bebidas ácidas. Ao contrário da cárie, a erosão é causada por fatores químicos, como ácidos provenientes tanto da dieta quanto de condições sistêmicas, como o refluxo gastroesofágico¹¹.

Figura 2. Paciente com erosão dentária, associado ao consumo de alimentos e bebidas



ácidas.

Fonte: Google Imagens (2024).

O potencial erosivo dos alimentos ácidos depende de múltiplos fatores, como a frequência e a forma de ingestão. Branco *et al.*¹² ressaltam que o simples valor de pH dos alimentos não é suficiente para determinar seu impacto na saúde bucal. Bebidas como refrigerantes e sucos cítricos, quando consumidos frequentemente ou mantidos por longos períodos na cavidade oral, aumentam significativamente o risco de erosão dental¹².

Da mesma forma, o refluxo gastroesofágico, uma condição comum na infância, está diretamente relacionado à erosão dentária. A prevalência de erosão dentária associada ao refluxo gastroesofágico em crianças continua a ser um problema significativo. Estudos atuais mostram uma prevalência variando amplamente entre 10% e 80% em crianças, dependendo da população estudada e dos critérios utilizados para diagnóstico. Um estudo realizado com crianças entre 5 e 12 anos diagnosticadas com refluxo gastroesofágico mostrou que até 89,7% apresentavam erosão dentária associada à condição. Isso destaca a importância do diagnóstico precoce

para prevenir o desgaste dentário severo decorrente da
exposição ao ácido gástrico¹⁴.

DISCUSSÃO

A alimentação desempenha um papel essencial na formação da saúde bucal das crianças, conforme amplamente discutido na literatura. A relação entre o consumo de alimentos ricos em açúcares e a alta prevalência de cárie dentária tem sido relatada por diversos autores, como Matta *et al.*⁸ e Ryba *et al.*⁵. É importante destacar que o problema não se limita à presença de açúcares na dieta, mas à frequência e à duração da exposição dos dentes a esses alimentos. Feijó e Iwasaki⁹, enfatizam a relevância de aspectos como a composição nutricional e a forma de consumo dos alimentos para determinar sua cariogenicidade.

A cárie dentária permanece uma das condições mais prevalentes entre as crianças, especialmente nos países em desenvolvimento, onde o consumo de carboidratos refinados é maior e o acesso a cuidados preventivos é limitado. Além da dieta inadequada, fatores socioeconômicos e educacionais exercem influência significativa no desenvolvimento de doenças bucais. Matta *et al.*⁸, aponta a disparidade socioeconômica como um dos maiores obstáculos no controle e na prevenção da cárie em crianças. Esse dado é preocupante, pois reflete o impacto de desigualdades sociais na saúde infantil.

A erosão dentária surge como uma preocupação crescente, particularmente devido ao aumento no consumo de bebidas e alimentos ácidos. A exposição repetida a esses produtos, como refrigerantes e sucos cítricos, conforme relatado por Carvalho *et al.*², compromete a integridade do esmalte dentário e pode levar à perda progressiva de estrutura dental. A associação entre transtornos alimentares, como bulimia e anorexia, e a erosão dental também foi confirmada por Ximenes¹³, reforçando que o consumo ácido não é o único fator de risco. A interação entre fatores

desenvolvimento da erosão, exigindo uma abordagem abrangente de prevenção e tratamento.

A relação entre a introdução precoce de açúcares na dieta infantil e o aumento da prevalência de lesões cariosas. Feldens *et al.*¹⁰ revelou que uma parcela de crianças desenvolve lesões cariosas antes dos dois anos de idade, o que reforça a necessidade de políticas públicas que incentivem uma alimentação saudável desde os primeiros meses de vida.

Portanto, ao analisar o impacto dos hábitos alimentares na saúde bucal infantil, este estudo reforça a importância de estratégias preventivas que combinem educação alimentar, promoção de uma dieta equilibrada e práticas adequadas de higiene bucal. A implementação dessas medidas não apenas melhora a saúde bucal das crianças, mas também promove um desenvolvimento saudável, prevenindo doenças que podem comprometer a qualidade de vida na infância e ao longo da vida adulta.

CONCLUSÃO

A partir da revisão de literatura realizada, ficou evidente que os hábitos alimentares desempenham um papel crucial no desenvolvimento e na manutenção da saúde bucal das crianças. O consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares e ácidos, aliado à introdução precoce de açúcares na dieta infantil, tem impacto direto no aumento da prevalência de doenças bucais, como a cárie dental e a erosão dentária.

A cárie, doença multifatorial comum na infância, está intimamente ligada ao consumo excessivo de carboidratos refinados, especialmente a sacarose, e é agravada pela falta de higiene bucal adequada. Já a erosão dentária, que não é causada por bactérias, mas por substâncias ácidas presentes na dieta e condições sistêmicas, como o refluxo gastroesofágico, tem se mostrado uma preocupação crescente na saúde bucal infantil.

conscientização sobre a importância de uma alimentação balanceada também agravam o quadro, limitando o acesso a cuidados preventivos e tratamentos odontológicos adequados. Nesse contexto, é essencial que políticas públicas sejam implementadas para promover hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida, conforme recomendado por órgãos como a OPAS e a OMS.

Conclui-se, portanto, que a promoção de uma alimentação equilibrada, associada à educação sobre a higiene bucal, é fundamental para a prevenção de doenças bucais na infância, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e desenvolvimento saudável.

REFERÊNCIAS

1. Santos MM, Codato LAB, Caldarelli PG. Alimentação infantil e cárie dentária: uma abordagem baseada em evidências. J Health Sci Inst. 2019;88-94.
2. Carvalho WC, et al. Cárie na primeira infância: um problema de saúde pública global e suas consequências à saúde da criança. Rev Fluminense Odontol. 2022;2(58):57-65.
3. Collet GO, et al. Revisão sistemática e crítica da literatura associando alimentos e bebidas à erosão dentária em crianças. Rev Uningá. 2018;55(S3):12-19.
4. Brasil. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças menores de 2 anos**. Organização Pan-Americana da Saúde. Brasília: Editora do Ministério da Saúde; 2005. Disponível em: < https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianca_brasileira_versao_resumida.pdf >. Acesso em: 17 de out. de 2024.
5. Ryba, Emanuella Julia da Silva; Santos, Jaqueline Rafaela Silva dos; Favretto, Carla Oliveira. Impactos dos hábitos alimentares na saúde bucal da criança: revisão de literatura. **Revista Saúde Multidisciplinar**. 2021;10(2).
6. Sartori, Luiz Antonio. Relação entre alimentação deficiente e saúde bucal em crianças e adolescentes. **Revista AcBO**. 2021;11(1).

7. Felipe LP, et al. Impactos da pandemia COVID-19 nos cuidados e na saúde bucal de crianças na perspectiva dos pais. *Rev Enferm Atual In Derme*. 2022;96(38).
8. Matta, Arianne Kimberly Barbosa da; Alves, Irys Maria Oliveira; Paz, Luzia Ranyele Soares Machado da; Silva, Rebeca Karyne Ferreira da; Silva, Nattalia Hauster Nunis; Fernandes, Danilo Cavalcante. A influência da alimentação na incidência de cáries em crianças. **Caderno Graduação Ciências Biológicas e Saúde UNIT-ALAGOAS**. 2019;5(3):63-63.
9. Feijó, Isadora da Silva; Iwasaki, Kesley Merry Katherine. Cárie e dieta alimentar. **Revista Uningá**. 2014;19(3).
10. Feldens, Carlos Alberto; Santos, Igor Fonseca dos; Kramer, Paulo Floriani; Vítolo, Márcia Regina; Braga, Vanessa Simas; Chaffee, Benjamin W. Padrões de consumo de açúcar na infância e cáries nos dentes permanentes: um estudo de coorte de nascimento. **Pesquisa em Cárie**. 2021;55(5):505-514.
11. Santiago, Fernanda; Rodrigues, Tayná Wayme; Freitas, Danielly Vitória Paes de. A influência da dieta no desgaste dentário erosivo: revisão de literatura. **Revista Saúde Multidisciplinar**. 2021;9(1).
12. Branco CA, et al. Erosão dental: diagnóstico e opções de tratamento. *Rev Odontol UNESP*. 2008;37(3):235-42.
13. Ximenes RCC. Transtornos Alimentares e Neurociência. Curitiba: Editora Appris;2019.
14. Picos A, Lasserre JF, et al. Fatores associados à erosão dentária na doença do refluxo gastroesofágico: um estudo transversal em pacientes com azia. **Relatórios Médico Farmacêuticos**. 2020;93(1):23-29.