



**RELAÇÃO ENTRE SAÚDE BUCAL E HÁBITOS ALIMENTARES: Um estudo de
caso no IFSULDEMINAS – Campus Machado**

**Letícia G. P. SANTOS¹; Mayara A. TORINO²; Pedro A. N. SAMPAIO³; Wagner S. NUNES⁴;
Luís E. C. ROCHA⁵**

RESUMO

Alimentos ricos em nutrientes como cálcio, proteínas, vitaminas, fibras entre outros, ajudam a fortalecer os dentes e a gengiva, já alimentos com taxa elevada de açúcar podem prejudicar a saúde bucal. O objetivo desta pesquisa foi investigar fatores referentes à alimentação e os cuidados com a saúde bucal de discentes de ensino superior do Instituto Federal do Sul de Minas – Campus Machado, MG. Por meio de questionários foram investigados sexo, idade, frequência de refeições, consumo de produtos industrializados, regularidade com que se vai ao dentista, dentre outros. Através da distribuição de frequência pode-se concluir que a maioria dos entrevistados não associa os cuidados com a alimentação aos cuidados com a saúde bucal.

Palavras-chave:

Higiene Bucal; Alimentação Saudável; Cuidados com a Saúde Bucal.

1. INTRODUÇÃO

Uma das maiores dificuldades em Odontologia é estimular nos pacientes o interesse e motivação para a prática e manutenção de higiene bucal apropriada (MARIN *et al.*, 2008). Segundo pesquisa nacional realizada em 2010 para verificação das condições bucais da população, apenas 23,9% dos adolescentes brasileiros estão livres de cáries, o que demonstra a descontinuidade do cuidado bucal a partir da adolescência (BRASIL, 2010).

Além de práticas corretas de higiene bucal e visitas regulares ao dentista, a alimentação é um fator crucial quando se trata da saúde oral, já que determinados alimentos são essenciais para o fortalecimento dos dentes e outros são extremamente prejudiciais, como os carboidratos (açúcares) que favorecem o aparecimento de cáries.

1 IFSULDEMINAS – le_08_sbs@ifsuldeminas.edu.br
2 IFSULDEMINAS – mayara_fevereiro@hotmail.com
3 IFSULDEMINAS – pedro17agosto@hotmail.com
4 IFSULDEMINAS – ws.nunes21@gmail.com
5 UNIFENAS – luisedu_rocha@hotmail.com



Nesse contexto, o presente estudo buscou relacionar os conhecimentos sobre saúde bucal aos cuidados da alimentação dos estudantes do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS) -Campus Machado, MG. Com esse objetivo foram investigados fatores referentes à alimentação e práticas de higiene oral de alunos de ensino superior da referida instituição.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Participaram da pesquisa 145 discentes de ensino superior do IFSULDEMINAS – *Campus* Machado. Objetivando investigar a associação entre os cuidados com a alimentação e atenção à saúde bucal, foi aplicado um questionário aos sujeitos de pesquisa. Foram investigados o sexo, curso do entrevistado, quantidade de refeições por dia, concepção sobre a saudabilidade de sua alimentação, frequência no consumo de frutas, verduras e legumes, frequência de consumo de alimentos industrializados, conhecimentos sobre a relação entre a ingestão de carboidratos e o índice de cáries, frequência de escovação dos dentes e utilização do fio dental, conhecimentos sobre a relação entre a ingestão de produtos industrializados e o índice de cáries, frequência de visitas ao dentista e principais motivos das visitas ao dentista.

Após a tabulação dos questionários, foi realizada a análise exploratória dos dados no software LibreOffice – CALC (The Document Foundation, 2017).

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram entrevistados 41% dos sujeitos de pesquisa do sexo feminino e 59% do sexo masculino. Buscou-se entrevistar discentes de todos os cursos superiores, dos diversos períodos resultando em 10,34% alunos do curso de Ciência e Tecnologia dos Alimentos, 13,79% do curso de Zootecnia, 13,79% de Administração, 13,79% de Licenciatura em Biologia, 13,79% de Licenciatura em Computação, 10,34% discentes de Sistemas de Informação e 24,13% discentes do curso de Engenharia Agrônômica.

Quando perguntados sobre a frequência diária de refeições, a maioria dos entrevistados (73,79%) afirmou fazer, pelo menos, quatro refeições diárias. Sobre a saudabilidade de sua alimentação, a minoria dos entrevistados alega possuir uma alimentação nada saudável (6,90%). No entanto, diferindo desse resultado, a maioria dos entrevistados (aproximadamente 57%) consome



legumes e verduras com pouca frequência (menos de 4 vezes por semana), além da maioria (71,73%) afirmar consumir produtos industrializados com muita frequência.

Vale ainda ressaltar que a maioria dos entrevistados afirma não conhecer a relação entre a ingestão de produtos industrializados e a incidência de cáries (59,30%), o que condiz com o fato de que a maioria dos sujeitos de pesquisa não conhece a relação entre o consumo de carboidratos e a incidência de cáries (67,58%).

Quando perguntados sobre a frequência diária de escovação dos dentes, cerca de 90% dos entrevistados afirmam escovar os dentes no mínimo três vezes por dia (soma entre as classes “3” e “4 ou mais”), conforme exibido na Figura 1. Quando perguntados sobre a frequência de utilização do fio dental, apenas 20% o utilizam mais de 2 vezes por dia.

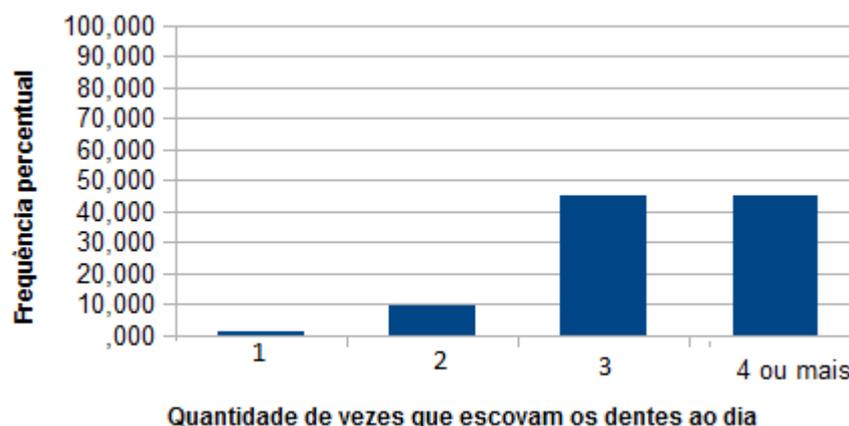


Figura 1: Frequência diária de escovação

Conforme apresentado na Figura 2, a maioria dos entrevistados vai ao dentista pelo menos uma vez ao ano. As principais justificativas para a baixa frequência foram falta de condições financeiras e medo de ir ao dentista. Além disso, a principal razão apontada para fazer consultas em curtos períodos foi tratamento ortodôntico.

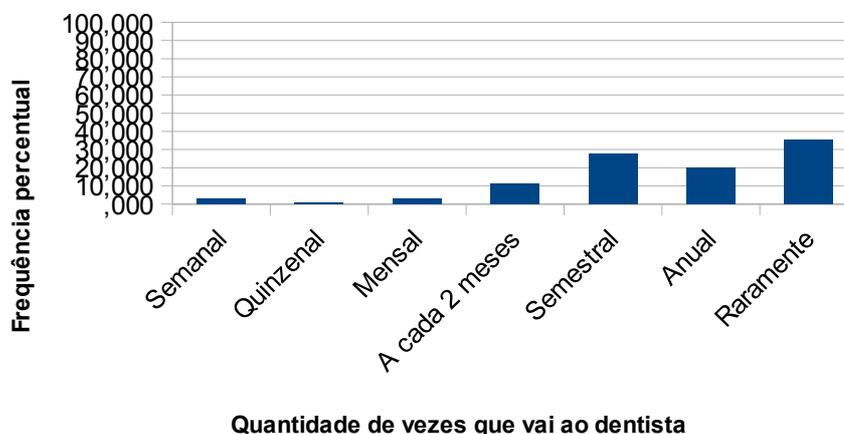


Figura 2: Frequência de visitas ao dentista.

4. CONCLUSÕES

Foi possível identificar que, mesmo indo regularmente ao dentista (uma vez ao ano, no mínimo), a maioria dos discentes entrevistados não associa os cuidados com a alimentação aos cuidados com a saúde bucal. De fato, ao responderem sobre a saudabilidade de sua alimentação, em geral, os entrevistados não relacionam a ingestão de determinados alimentos (como carboidratos e alimentos industrializados) à incidência de cáries e outras doenças bucais. Boa parte dos entrevistados (cerca de 35%) raramente consultam um dentista, vão quando têm dor ou algum incômodo. Pode-se constatar também que de uma forma geral o número de refeições diárias tem relação com a frequência de escovação dos dentes, fornecendo indícios de que a maioria dos discentes realiza a higiene bucal após as refeições.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da saúde. **Projeto SB Brasil 2003**: Condições da Saúde Bucal da População Brasileira 2010-2011. Resultados principais: Brasília 2010.

MARIN, Constanza et al. Avaliação do nível de informação sobre doenças periodontais dos pacientes em tratamento na clínica de periodontia da Univali. **RSBO Revista Sul-Brasileira de Odontologia**, v. 5, n. 3, 2008.

The Document Foundation, **LibreOffice, versão 5.2.7** www.libreoffice.org. Programa de Edição de Texto. Disponível em: <http://pt-br.libreoffice.org/>. Acesso em: 27 jul. 2017.