



## Consumo de queijo reduz risco de cáries

Quinta-feira, 06 de Junho de 2013



O consumo de produtos lácteos tem vindo a ser associado à manutenção de um corpo saudável, em particular pelos seus benefícios ao nível dos ossos, mas o papel destes produtos na saúde oral tem sido pouco analisado. Agora, um novo estudo internacional veio mostrar que consumir um deles, o queijo, pode ajudar a proteger os dentes contra as cáries.

Embora com uma amostra relativamente reduzida, a investigação, publicada pela instituição norte-americana Academy of General Dentistry (AGD), realça as vantagens deste alimento, que se devem ao facto de o queijo fazer subir os níveis de pH na boca.

A equipa, coordenada pelo médico Vipul Yadav, analisou o pH da placa bacteriana de 68 crianças com idades entre os 12 e os 15 anos antes e depois do consumo de queijo, leite ou iogurte sem açúcar.

Quando os níveis de pH se encontram abaixo de 5,5, dizem os especialistas, os indivíduos passam a correr risco de erosão dentária, o processo pelo qual o esmalte dentário se desgasta. "Quanto mais acima dos 5,5 estiver o pH, menor é a hipótese de haver desenvolvimento de cáries", explica Yadav, principal autor do estudo, em comunicado.

### FERRAMENTAS



### RELACIONADO

- Estudo: Queijo previne doenças cardiovasculares
- Austrália escolhe portugueses para projeto de saúde oral
- Dentistas voluntários tratam mais de mil seropositivos
- Queijo de azeitão entre os melhores produtos do mundo
- Carrinha vai promover sabores portugueses pela Europa
- Coimbra: Nova técnica trata defeitos nos maxilares
- Vinho tinto previne aparecimento de cáries dentárias
- Marçõ: Rastreios dentários gratuitos em todo o país

### SAÚDE

- Chocolate pode prevenir AVC e ataque cardíaco
- Frutos secos previnem cancro e outras doenças
- Coimbra: Estudo abre novo caminho para tratar cancro
- Portugueses provam que café combate a depressão
- Dieta saudável pode incluir 5 chávenas de café ao dia
- Malária: Investigador português ganha bolsa americana
- Descoberta: Cérebro está ligado ao sistema imunitário
- Portuguesa recebe prémio europeu de Anestesiologia

### COMENTÁRIOS

[Comentários](#) [Comunidade](#) [Entrar](#)

[Recommend](#) [Ordenar por Melhor avaliado](#)

Comece a discussão...