



ASSESSORIA EM COMUNICAÇÃO

## SAÚDE BUCAL É TAMBÉM SAÚDE DO CORPO

*Higienização e alimentação corretas, incluindo a presença de minerais essenciais como o cálcio, previnem doenças e garantem dentes mais saudáveis*

A saúde do corpo começa pela boca. A afirmativa que tem tudo a ver com o tema nutrição também pode ser aplicada ao tema saúde bucal. O fato é que uma boca saudável vai muito além de poder esbanjar um belo sorriso, pois a higienização da boca e adoção de cuidados diários tem a ver com a prevenção de diferentes problemas.

Uma cárie não tratada, por exemplo, pode causar não apenas a destruição dos dentes, e em alguns casos a extração dos mesmos, como também pode provocar problemas mais graves no organismo. Pesquisas apontam as cáries como uma das causas para o aparecimento do câncer de boca e de algumas doenças do coração. Acontece que a formação de uma cárie significa a destruição localizada de uma porção dos tecidos dentais causada pela presença de bactérias. A cárie em si pode ser considerada uma doença infecciosa. Assim, quando não tratada, ela atua como um agente de transmissão de microorganismos patogênicos. Caso atinjam os vasos sanguíneos, estes microorganismos podem se alojar em outras regiões do corpo, como coração e pulmão, provocando doenças.

Para evitar as cáries e outros problemas bucais, como inflamações nas gengivas, tártaro, placa bacteriana e outros, prevenir é o melhor método. Os cuidados básicos incluem a higienização diária, preferencialmente após as refeições, e as consultas ao dentista para avaliações e tratamentos periódicos.

### Dentes saudáveis com boa alimentação

Além de manter uma boa higienização, escolher corretamente os alimentos também contribui para uma boa saúde bucal. A soja, por exemplo, é um dos alimentos que beneficiam a saúde dos dentes. Isso porque este grão é rico em cálcio, mineral essencial para a formação do esmalte dos dentes e da dentina (porção interna).

A quantidade de cálcio a ser ingerida diariamente por um adulto deve ser de 1.000 mg, segundo o Regulamento Técnico Sobre a Ingestão Diária Recomendada de Proteína, Vitaminas e Minerais da Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária). Quantidade que pode ser encontrada em cerca de 400 g de soja *in natura*.

Uma boa forma de garantir a ingestão diária deste mineral é por meio de produtos industrializados à base de soja. São opções como o **SupraSoy**, alimento feito com proteína isolada de soja, produzido pela Josapar. Em oito sabores, o SupraSoy apresenta 831mg de cálcio a cada 100g de produto e pode ser ingrediente em diversas receitas.

O conhecimento aliado a boas escolhas e práticas saudáveis é o caminho mais curto para a conquista de um belo sorriso.

### Sobre a linha de produtos SupraSoy



**SupraSoy** é uma linha de produtos de alto valor nutricional, feito com a proteína isolada de soja

e que tem por objetivo proporcionar muita saúde às pessoas de uma forma fácil e gostosa. **SupraSoy** conta com alimentos em pó extremamente saudáveis, que possuem alto valor nutritivo (rico em vitaminas e minerais) e, acima de tudo, muito sabor, tendo sido idealizados para mudar conceitos e hábitos familiares. Está disponível nos sabores: *Sem Lactose Original, Banana, Iogurte, Chocolate, com Fibras, Sem Lactose Original Light, Chocolate Light e com Fibras Light*. Além do diferencial em sabor, **SupraSoy** é um alimento em pó que garante uma alimentação saudável e ajuda a reduzir os níveis de colesterol. Junto aos benefícios nutricionais da proteína da soja estão a proteção contra doenças cardíacas, a redução dos sintomas da menopausa, a prevenção da osteoporose, do câncer de mama e de próstata. Para saber mais, basta acessar o site: [www.suprasoy.com.br](http://www.suprasoy.com.br).