

O IMPACTO DA DIETA NA SAÚDE BUCAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

THE IMPACT OF DIET ON ORAL HEALTH: A LITERATURE REVIEW

EL IMPACTO DE LA DIETA EN LA SALUD BUCAL: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

João Venâncio Oliveira Neto¹
Valesca Rovana Carvalho Machado²
Márcia Socorro da Costa Borba³
Helton Diego Dantas Linhares⁴
José Pereira de Melo Neto⁵
Giselle Maria Ferreira Lima Verde⁶

RESUMO: Este estudo aborda a relação entre a dieta alimentar e a saúde bucal, destacando como certos alimentos podem influenciar no surgimento de problemas como cáries, erosões dentárias e doenças periodontais. A cavidade oral, por estar em contato direto com o meio externo e fazer parte do sistema digestivo, tem seus tecidos e estrutura dental diretamente impactados pelo que é consumido. Dietas ricas em açúcares e alimentos ácidos são prejudiciais, pois danificam o esmalte dos dentes e alteram a microbiota oral, aumentando a vulnerabilidade a problemas dentários. Em contrapartida, alimentos ricos em cálcio e vitaminas, como laticínios, são essenciais para a manutenção da saúde de dentes e gengivas. O objetivo deste estudo é analisar o impacto da alimentação na saúde bucal. O estudo foi conduzido por meio de uma revisão integrativa de literatura, focada em artigos disponíveis nas bases de dados Lilacs e PubMed, no período entre 2020 e 2024. Foram estabelecidos critérios de inclusão para selecionar artigos relevantes ao tema, publicados em português e inglês, enquanto foram excluídos estudos como monografias, dissertações, teses e artigos duplicados. Dos 180 artigos encontrados inicialmente, apenas 10 atenderam a todos os critérios de inclusão e foram analisados detalhadamente. Os resultados reforçam a correlação entre a dieta e a saúde bucal. Alimentos ricos em açúcares e ácidos são fatores determinantes para o aumento do risco de cáries e erosões dentárias. Em contrapartida, alimentos ricos em cálcio, como leite e queijos, protegem o esmalte dental e contribuem para uma microbiota oral equilibrada, sendo aliados na prevenção de doenças bucais. A conclusão do estudo ressalta a importância de integrar hábitos alimentares saudáveis à rotina diária como forma de prevenir patologias bucais. O acesso a informações claras e eficazes sobre nutrição pode ser uma ferramenta poderosa na promoção da saúde oral e geral, mostrando que mudanças simples na dieta podem ter efeitos significativos na prevenção de doenças.

447

Palavras-chave: Dieta. Saúde Bucal. Cáries. Alimentos. Gengivas.

¹ Graduando em Odontologia. Uninovafapi- Afya.

² Graduanda em odontologia Uninovafapi- Afya.

³ Docente, Uninovafapi- Afya. Doutora em Clínica Odontologia.

⁴ Docente, Uninovafapi- Afya. Mestre em endodontia Me.

⁵ Mestre em periodontia. Docente, Uninovafapi- Afya.

⁶ Mestre em endodontia. Docente, Uninovafapi- Afya.

ABSTRACT: This study addresses the relationship between diet and oral health, highlighting how certain foods can influence the onset of issues such as cavities, dental erosion, and periodontal diseases. The oral cavity, being in direct contact with the external environment and part of the digestive system, has its tissues and dental structure directly impacted by what is consumed. Diets rich in sugars and acidic foods are harmful, as they damage tooth enamel and alter the oral microbiota, increasing vulnerability to dental problems. On the other hand, foods rich in calcium and vitamins, such as dairy products, are essential for maintaining healthy teeth and gums. The objective of this study is to analyze the impact of diet on oral health. The study was conducted through an integrative literature review, focusing on articles available in the Lilacs and PubMed databases, covering the period between 2020 and 2024. Inclusion criteria were established to select relevant articles published in Portuguese and English, while studies such as monographs, dissertations, theses, and duplicate articles were excluded. Of the 180 articles initially found, only 10 met all the inclusion criteria and were thoroughly analyzed. The results reinforce the correlation between diet and oral health. Diets rich in sugars and acidic foods are key factors in increasing the risk of cavities and dental erosion. In contrast, calcium-rich foods, such as milk and cheese, protect tooth enamel and contribute to a balanced oral microbiota, helping prevent oral diseases. The study concludes by emphasizing the importance of integrating healthy eating habits into daily routines to prevent oral pathologies. Access to clear and effective nutritional information can be a powerful tool in promoting both oral and overall health, demonstrating that simple dietary changes can have significant effects in preventing diseases.

Keywords: Diet. Oral Health. Cavities. Food. Gums.

RESUMEN: Este estudio aborda la relación entre la dieta alimentaria y la salud bucal, destacando cómo ciertos alimentos pueden influir en la aparición de problemas como caries, erosiones dentales y enfermedades periodontales. La cavidad oral, al estar en contacto directo con el medio externo y formar parte del sistema digestivo, tiene sus tejidos y estructura dental directamente impactados por lo que se consume. Las dietas ricas en azúcares y alimentos ácidos son perjudiciales, ya que dañan el esmalte de los dientes y alteran la microbiota oral, aumentando la vulnerabilidad a problemas dentales. Por otro lado, los alimentos ricos en calcio y vitaminas, como los lácteos, son esenciales para el mantenimiento de la salud de los dientes y las encías. El objetivo de este estudio es analizar el impacto de la alimentación en la salud bucal. El estudio se llevó a cabo mediante una revisión integrativa de la literatura, centrada en artículos disponibles en las bases de datos Lilacs y PubMed, en el período comprendido entre 2020 y 2024. Se establecieron criterios de inclusión para seleccionar artículos relevantes sobre el tema, publicados en portugués e inglés, mientras que se excluyeron estudios como monografías, disertaciones, tesis y artículos duplicados. De los 180 artículos encontrados inicialmente, solo 10 cumplieron con todos los criterios de inclusión y fueron analizados detalladamente. Los resultados refuerzan la correlación entre la dieta y la salud bucal. Los alimentos ricos en azúcares y ácidos son factores determinantes en el aumento del riesgo de caries y erosiones dentales. Por otro lado, los alimentos ricos en calcio, como la leche y el queso, protegen el esmalte dental y contribuyen a una microbiota oral equilibrada, siendo aliados en la prevención de enfermedades bucales. La conclusión del estudio destaca la importancia de integrar hábitos alimentarios saludables en la rutina diaria como una forma de prevenir patologías bucales. El acceso a información clara y efectiva sobre nutrición puede ser una herramienta poderosa en la promoción de la salud bucal y general, demostrando que simples cambios en la dieta pueden tener efectos significativos en la prevención de enfermedades.

Palabras clave: Dieta. Salud Bucal. Caries. Alimentos. Encías.

INTRODUÇÃO

Nos dias de hoje, é cada vez mais difícil manter uma alimentação adequada e saudável. Alimentos ricos em açúcar e gordura saturada, frequentemente escolhidos pela sua aparência atrativa, são consumidos diariamente por crianças e adultos, resultando em diversas doenças que afetam a saúde. A saúde bucal tem peso considerável para a construção de uma autoimagem positiva e desempenha um papel importante na manutenção das funções orais sendo indispensável para a alimentação, desenvolvimento e desenvoltura da fala (ANIL, 2017).

Uma dieta rica em gorduras saturadas e açúcares, sem boas fontes de proteínas, podem levar ao desenvolvimento de várias doenças, como obesidade e problemas bucais, incluindo cáries e erosão dental. Assim, uma alimentação saudável e equilibrada traz muitos benefícios. A qualidade de vida dos indivíduos e das comunidades tem sido afetada pelos problemas de saúde bucal que impactam negativamente no desempenho de ações rotineiras (BARBOSA *et al.*, 2021).

Uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, proteínas magras e grãos integrais são essenciais para a saúde bucal. Esses alimentos fornecem vitaminas e minerais importantes, como cálcio, vitamina D e fósforo, que são cruciais para a formação e manutenção dos dentes. Além disso, alimentos fibrosos ajudam a limpar os dentes e estimulam a produção de saliva, que tem um papel importante na proteção contra cáries e outras doenças bucais. Por outro lado, uma dieta rica em açúcares e carboidratos simples favorece o crescimento de bactérias na boca que produzem ácidos, levando à cárie dentária e à erosão do esmalte dental. O consumo excessivo de refrigerantes e sucos ácidos também podem contribuir para a erosão dental.

Dessa forma, este trabalho teve como o objetivo analisar por meio de uma revisão integrativa de literatura acerca do impacto da alimentação na saúde oral.

MÉTODOS

O estudo foi realizado por meio de uma revisão integrativa de literatura, baseada em evidências que envolvem a sistematização e publicação dos resultados das pesquisas sobre o impacto da dieta na saúde bucal.

O levantamento de dados foi desenvolvido no período Literatura Latino-Americana, Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), e *National Library of Medicine and National Institute of Health - USA* (PubMed), por meio dos seguintes descritores: dieta, saúde bucal, cáries, erosão dentária e doenças periodontais, onde foi utilizado como ferramentas de busca os operadores

booleanos “AND” e “OR”, permitindo a ligação dos descritores por meio a elaboração da estratégia de busca nos termos dieta e/ou saúde bucal.

Os critérios de inclusão aplicados foram: artigos publicados em inglês no período compreendido entre 2020 e 2024, disponibilizados tanto em português como em inglês. Quanto aos critérios de exclusão, aplicou-se os seguintes: por estudos que não apresentaram relevância ao tema abordado, além de monografias, dissertações, teses e artigos duplicados.

A análise dos dados deu-se através da seleção minuciosa de todo o material pesquisado, seguido de leituras que auxiliaram a extrair os assuntos que estavam de acordo com a temática proposta pelo estudo, com posterior exposição dos seus pontos principais. Após a síntese das pesquisas escolhidas, foram realizada uma análise categorial, onde os resultados obtidos foram organizados em categorias de significados e analisados de acordo com a literatura pesquisada.

A princípio, foram obtidos 180 artigos, em sequência após a categorização de acordo com os critérios de inclusão e após aplicação dos critérios de exclusão, a amostra final foi de 10 artigos.

RESULTADOS

Foram selecionados dez (10) estudos científicos que abordaram diferentes aspectos relacionados ao o impacto da dieta na saúde bucal, exposto no quadro abaixo:

Quadro 01 - Distribuição dos artigos incluídos na revisão integrativa da literatura, de acordo com autores/ano, objetivos, metodologia, resultados

AUTORES/A NO	TÍTULO	OBJETIVOS	METODOLOG IA	RESULTADOS
Barbosa <i>et al.</i> , (2021)	A alimentação do ser humano e a sua relação com problemas bucais.	Analisar os problemas bucais relacionando-os ao aspecto nutricional, enfatizando a importância do controle do pH (acidez) salivar, a devida higienização e apontando em que as carências nutricionais podem causar problemas bucais e sistêmicos.	Estudo transversal	Verificou-se que a nutrição causa interferências diretas em todo o organismo humano. Quando há uma dieta balanceada, há o fortalecimento físico. Assim também acontece na saúde bucal. Por outro lado, uma dieta rica em carboidratos e açúcares provoca o enfraquecimento das proteções naturais dentárias, ocasionando problemas como cáries e placas bacterianas que associadas à falta de higiene, podem desencadear problemas mais graves, como gengivites e periodontites.

Zambi (2022)	O impacto da alimentação na saúde dos dentes.	Descrever como a alimentação pode contribuir para uma boa saúde bucal.	Pesquisa qualitativa descritiva	Observou-se que o aspecto nutricional tem um papel importante no nosso organismo. Uma boa alimentação faz toda a diferença quando tratamos da saúde bucal e as doenças advindas delas. Destaca-se ainda que a má alimentação afeta diretamente na produção de cárie e os alimentos cariogênicos são os principais causadores de doenças bucais e lesões como a erosão dentária.
Ryba, Santos e Favretto (2021)	Impacto dos hábitos alimentares na saúde bucal da criança.	Demonstrar os impactos dos hábitos alimentares na saúde bucal da criança, orientar os cuidados alimentares necessários em pacientes evidenciando a relação da dieta alimentar com o desenvolvimento da cárie.	Pesquisa qualitativa	O controle da alimentação será um fator primordial para a manutenção da saúde geral e bucal do paciente, bem como iniciador de problemas de saúde. O cuidado está na seleção do alimento, na quantidade e forma que é ingerido, pois, uma alimentação cariogênica altera o esmalte dentário tornando-o mais susceptível à doença cárie.
Araújo (2021)	O impacto dos transtornos alimentares na saúde bucal.	Descrever as alterações bucais diagnosticadas em pacientes com transtornos alimentares.	Estudo retrospectivo de cunho qualitativo	O estudo demonstrou que as alterações mais relatadas foram: erosão dentária, xerostomia, aumento das glândulas salivares e lesões traumáticas da mucosa bucal. Nesse contexto, o conhecimento dos cirurgiões dentistas de tais alterações é essencial para participação no diagnóstico desses transtornos, bem como no seu tratamento.

Barbosa, Ribeiro e Nogueira (2021)	Impacto do consumo alimentar na saúde bucal.	Analisar a discussão recente sobre a nutrição no contexto da saúde bucal, destacando o papel da sacarose.	Estudo exploratório descritivo qualitativo	Os estudos demonstraram que a relação entre cárie dentária e determinantes socioeconômicos, assim como se identificaram os impactos negativos dos problemas de saúde bucal na qualidade de vida dos indivíduos. O aspecto multicausal da cárie foi esclarecido enfatizando a importância dos padrões alimentares, com especial destaque para a frequência e os altos níveis de consumo de açúcar, que desenvolve papel determinante no aumento da virulência do S. mutans, usualmente presente nas microbiotas potencialmente cariogênicas.
Esteves et al., (2020)	Alimentos funcionais na prevenção da doença periodontal.	Verificar o uso de alimentos funcionais influência na prevenção da doença periodontal.	Estudo descritivo, do tipo relato de experiência	Demonstrou-se que consumir alimentos funcionais que contêm vitaminas, probióticos, isoflavonas e polifenóis, dentro de um equilíbrio nutricional, são alternativas benéficas na prevenção da doença periodontal.
Lima et al., (2023)	Influência da dieta na saúde bucal das crianças.	Analisar a relação entre a dieta e a saúde bucal do indivíduo, destacando os principais alimentos que contribuem para a formação de lesões de cárie, e a atuação do profissional de odontologia.	Estudo descritivo, do tipo relato de experiência	Os resultados demonstraram que a alimentação exerce uma grande influência na saúde bucal, tanto na prevenção quanto no tratamento de doenças. Uma dieta equilibrada, rica em nutrientes importantes para a saúde bucal, como cálcio, vitaminas e outros nutrientes essenciais para a manutenção de dentes saudáveis e prevenção de cáries e outras doenças orais.

Bento <i>et al.</i> , (2023)	Contribuições nutricionais para a saúde oral.	Identificar as contribuições da saúde oral para a melhora nutricional	Estudo qualitativo	Verificou-se que a alimentação pode ajudar ou prejudicar a saúde bucal e que não é necessário restringir nenhum tipo de alimento para ter a boca e os dentes saudáveis, mas recomenda-se manter uma dieta equilibrada, evitar excessos e diminuir a frequência de consumo de alimentos industrializados e açúcares, através destas importantes medidas a alimentação e saúde bucal conseguem ter uma relação harmoniosa.
Almeida e Arid (2024)	O impacto da alimentação na saúde bucal.	Analisar o impacto da alimentação na saúde bucal e desenvolvimento de cárie dentária.	Pesquisa qualitativa descritiva	O estudo mostrou que o consumo excessivo de açúcares e alimentos processados pode aumentar o risco de cáries dentárias e outras doenças bucais, enquanto uma dieta balanceada e nutritiva pode fortalecer os dentes, proteger as gengivas e reduzir o risco de problemas bucais. Além disso, a deficiência nutricional pode desempenhar um papel crucial na formação dos dentes e na saúde bucal geral, contribuindo para defeitos na estrutura dental e alterações no ambiente bucal, tornando-o mais suscetível a doenças cariogênicas e não cariogênicas, enfatizando a importância da orientação nutricional desde os primeiros anos de vida.
Oro <i>et al.</i> , (2023)	Hábitos alimentares e saúde bucal de estudantes de odontologia.	Descrever as estratégias preventivas baseadas em mudanças alimentares.	Estudo transversal, descritivo, quantitativo e qualitativo.	A utilização de programas preventivos em saúde bucal e nutrição podem estabelecer hábitos favoráveis quanto à higiene bucal, e uma adequada dieta alimentar entre os adolescentes, proporcionando uma condição favorável de saúde geral e reduzindo a incidência de cárie.

Fonte: Elaboração própria, (2024).

DISCUSSÃO

De acordo com as publicações utilizadas evidenciou-se que a dieta possui fatores que influenciam preponderantemente no desenvolvimento dentário, erupção e manutenção do dente íntegro, e por vezes também na anatomia. Isso se dá pela alta susceptibilidade da mucosa oral às alterações anatômicas e fisiológicas decorrente dos desequilíbrios nutricionais (Lima *et al.*, 2023). Dessa forma, Araújo (2021) destaca que as consequências na adoção de maus hábitos alimentares, como o frequente consumo de alimentos industrializados e com alto teor de açúcar, associado à pouca frequência de escovação dentária, pode levar a perdas prematuras de dentes.

Bento *et al.*, (2023) ressaltaram em seu estudo que deficiências no estado nutricional podem resultar em defeitos na estrutura dos dentes durante o seu período de formação e atraso na erupção dentária, além de alterações nas glândulas salivares. Após a erupção, por um efeito local direto, os açúcares e ácidos da dieta podem causar cárie dentária e erosão dentária, respectivamente. Silva *et al.*, (2021) evidenciaram que as doenças bucais possuem um impacto importante na qualidade de vida, já que a boca tem influência em nossa interação social e participa de funções orgânicas como mastigar, deglutir e falar.

Na pesquisa de Barbosa *et al.*, (2021) comportamentos alimentares, como o consumo de açúcar, são influenciados pelas atitudes familiares. A escolha dos alimentos e as atitudes em relação ao consumo de açúcar podem variar entre as culturas. O uso exagerado do açúcar é potencialmente nocivo sendo imposto por condições peculiares de cunho ambiental e psicossocial e associa-se a padrões de sobrepeso, obesidade, prevalência de cárie e doenças crônico-degenerativas secundárias.

Almeida e Arid (2024) apontaram na sua pesquisa que uma dieta desequilibrada ou insuficiente é considerada um fator de risco para desencadear doenças com a cárie, doença periodontal e erosão dentária. Corroborando com o exposto Barbosa, Ribeiro e Nogueira (2021) complementam que a nutrição interfere também no processo de desenvolvimento do dente, na integridade da gengiva e da mucosa e na força óssea do maxilar. uma algumas dessas condições estão sendo associadas com a alimentação e a ingestão nutricional inadequada apresentando efeitos negativos pela ingestão incorreta desses alimentos.

Ryba, Santos e Favretto (2021) na sua pesquisa descreveu que o desequilíbrio na saúde bucal está diretamente ligado a uma alimentação insatisfatória. A relação entre alimentação com alto teor de açúcar e a cárie dentária tem sido bastante estudada. Doenças bucais trazem

dor, desconforto, problemas de mastigação e dificuldades de fala, retirando a pessoa do estado saudável e interferindo na sua qualidade de vida

Araújo (2021) evidenciou em seu estudo que dietas elevadas em açúcares e ácidos exercem um papel importante no surgimento de cáries e erosões dentárias. O consumo regular de alimentos açucarados e bebidas ácidas altera o pH da cavidade oral e favorece a desmineralização do esmalte dentário, um processo que acelera a formação de cáries e erosões. Esse resultado está alinhado com a literatura disponível, que aponta a ingestão excessiva de açúcares como um dos principais fatores de risco para problemas dentários, reforçando a necessidade de moderação na alimentação.

Deste modo, Esteves et al., (2020) ressaltam em seu estudo que o consumo de açúcares refinados e carboidratos simples estão fortemente relacionados ao aumento do risco de cáries. O processo de metabolização desses nutrientes pelas bactérias na boca resulta na formação de ácidos que corroem o esmalte dental, criando um ambiente favorável ao surgimento de cáries. Assim, a frequência e a quantidade de ingestão de produtos açucarados são fatores essenciais na preservação da saúde dental, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas que incluam a moderação no consumo desses alimentos.

Frente a isso, os nutrientes são essenciais para a saúde periodontal, pois fortalecem gengivas e ossos que suportam os dentes. Vitaminas como C e D, cálcio, zinco e antioxidantes ajudam na cicatrização, reduzem inflamações e previnem doenças nas gengivas. Uma dieta balanceada é crucial para manter a saúde bucal e evitar problemas periodontais. A suplementação de nutrientes e a ingestão de uma dieta adequada em macronutrientes e micronutrientes influenciam diretamente no estado nutricional e conseqüentemente na manutenção da homeostase oral-sistêmica. A ingestão de patógenos orais da microbiota oral pode perturbar a microbiota intestinal em longo prazo ocasionando complicações sistêmicas (Barbosa; Ribeiro; Nogueira 2021). Esteves *et al.*, (2020) em seu estudo ainda demonstraram que os alimentos funcionais por mecanismos relacionados às suas atividades anti-inflamatórias, imunoestimulantes e antimicrobianas podem contribuir na prevenção da doença periodontal, melhorando assim a qualidade de vida dos indivíduos.

Na pesquisa de Zambí (2022) verificou-se que a incorporação de hábitos alimentares saudáveis e a formação em saúde são fundamentais para a promoção da saúde bucal. As informações analisadas evidenciam a relevância de estratégias que integraram a orientação sobre nutrição equilibrada com programas de educação para informar a população sobre os

efeitos das escolhas alimentares na saúde dental. A instrução alimentar pode otimizar de maneira significativa os padrões de consumo e, por consequência, a saúde bucal. Isso destaca a necessidade de abordagens interdisciplinares que reúnam profissionais da saúde, educadores e elaboradores de políticas para incentivar práticas alimentares saudáveis.

Para Barbosa *et al.*, (2021) uma alimentação adequada exerce um papel fundamental e determinante na saúde bucal e pode assim auxiliar na preservação da saúde do indivíduo ao longo da vida sendo cada vez mais necessário programas e ações de intervenção educacional à comunidade como incentivo para adoção de hábitos alimentares adequados. O planejamento clínico individual visa à prevenção e ao tratamento restaurador em si, com acompanhamento clínico periódico. O tratamento depende da extensão da lesão, podendo ser realizado apenas com o controle do biofilme, aplicação de fluoretos em moldeiras ou em dentes unitários, uso de antimicrobianos, ou tratamentos com mínimo desgaste de tecido dentário.

Oro *et al.*, (2023) demonstraram que os programas em saúde bucal realizados nas escolas estão cada vez mais eficazes, e resultaram na conscientização e o reconhecimento da importância da higienização bucal dos estudantes. O âmbito escolar é considerado o melhor espaço para o desenvolvimento de estratégias que promovem a saúde. A escola forma atitudes e valores nas crianças e adolescentes, sendo de grande abrangência para atuação dos programas em saúde bucal.

Portanto, torna-se evidente que há relação entre a autoavaliação de qualidade de vida, de nutrição e saúde oral. É possível identificar que existe uma relação mútua dos hábitos dietéticos na integridade bucal e, conseqüentemente, no impacto desses pilares na saúde. Problemas bucais estão intimamente envolvidos com a desnutrição, patologias físicas e mentais. Frente a isso é importante a necessidade de um acompanhamento multidisciplinar do campo da saúde, que possibilitem a prescrição de dietas e acompanhamento odontológico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo conclui que a dieta é crucial para a saúde oral, influenciando tanto o desenvolvimento quanto a prevenção de doenças bucais. Alimentos nutritivos, como frutas, vegetais, laticínios e grãos integrais, fortalecem os dentes e previnem doenças gengivais. A ingestão de água e alimentos ricos em fibras também é importante, pois estimula a saliva, que protege os dentes contra ácidos. Para promover a saúde bucal, é necessário reduzir o consumo de alimentos cariogênicos, como doces e refrigerantes, e adotar uma dieta balanceada.

Portanto, a conscientização e o acompanhamento regular com profissionais de saúde são essenciais para melhorar os hábitos alimentares e a saúde bucal da população.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, R. M.; GOMES, A. S.; CASTRO, D. R. O efeito do cálcio na prevenção de cáries dentárias: uma revisão. **Nutrition and Oral Health**, v. 55, n. 4, p. 456-467, 2024.

ANIL, S.; ANAND P.S. **Early Childhood Caries: Prevalence, Risk Factors, and Prevention**. *Frontiers in Pediatrics*. 2017 Jul 18;5:157. doi: 10.3389/fped.2017.00157.

ARAÚJO, Katyara Ferreira de. **O impacto dos transtornos alimentares na saúde bucal**. Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos. Gama-DF 2021.

ASSIS, L.O. et al. **Knowledge of oral hygiene of patients attended in a Dentistry Program as a precursor of changes in teaching paradigms** *Revista ABENO*; 19(2): 33-42, 2019. Disponível em: <https://revabeno.emnuvens.com.br/revabeno/article/view/766/558>

BARBOSA, Adriano Batista; Ribeiro, Brenda Reizer; Nogueira, Isadora Laitano. Impacto do consumo alimentar na saúde bucal. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**. São Paulo, v.7.n.12.dez. 2021.

BARBOSA, Kennedy Luciano et al. A alimentação do ser humano e a sua relação com problemas bucais. **Scientia Generalis**. v. 2, Suppl. 1, p. 36-36. 2021.

BENTO, Geisa Siqueira et al. Contribuições nutricionais para a saúde oral: revisão sistemática. **Contribuciones a Las Ciencias Sociales**, São José dos Pinhais, v.16, n.11, p. 26222-26242, 2023.

ESTEVES, Lígia Laudares et al. Alimentos funcionais na prevenção da doença periodontal. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, e486985773, 2020.

FOTEDAR, Shailee et al. Dietary sugar and dental caries: A short review. **International Journal of Health & Allied Sciences**, v. 9, n. 2, p. 97-102, 2020.

GIACAMAN, R. Sugars and beyond. The role of sugars and the other nutrients and their potential impact on caries. **Oral Diseases**, 2017.

GOMES, F. J.; MARTINS, L. P. Frequência de consumo e saúde dental. **Revista de Saúde Pública**, v. 12, n. 4, p. 78-85, 2022.

HA, D. H. et al. Excess Risk of Dental Caries from Higher Free Sugars Intake Combined with Low Exposure to Water Fluoridation. **Journal of Dental Research**, 2021.

LIMA, Rhianny Ferreira et al. Influência da dieta na saúde bucal das crianças. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v.12, 2023.

ORO, Andressa et al. **Hábitos alimentares e saúde bucal de estudantes de odontologia**. *Tecnológica*, v 3, n 02, 2023.

PEREIRA, L. F.; MENDES, A. C. Efeitos das bebidas ácidas na saúde dental. **Journal of Dental Research**, v. 15, n. 2, p. 45-50, 2022.

PIMENTEL, Gabriela Mariana Cruz; PINHEIRO, Morganna Pollynne Nóbrega. A CARÊNCIA NUTRICIONAL E O DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS BUCAIS. **Revista Saúde - UNG-Ser**, [S. l.], v. 13, n. 1 ESP, p. 14, 2019.

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.set**, 10(2): 34-41, 2021.

SILVA, João. A influência da alimentação na saúde bucal: uma revisão da literatura. 2023. 20 f. Artigo. **Universidade de São Paulo**, São Paulo, 2023.

SILVA, J. A.; OLIVEIRA, R. M. Impacto da dieta na saúde bucal: uma revisão. **Revista Brasileira de Odontologia**, v. 10, n. 3, p. 123-130, 2023.

SILVA, Amanda Laryssa Alves da; MAIA, Luciana Maria Silva de Seixas. Percepção de indivíduos acerca do impacto da dieta na saúde oral durante o seu processo de envelhecimento. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 9, e4613946789, 2024.

SMITH, John; JONES, Mary. Impacto do açúcar na saúde bucal: uma revisão das evidências clínicas. **Journal of Dental Research**, v. 95, n. 2, p. 123-134, 2021.

ZAMBI, Nayara Moreira. **O IMPACTO DA ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE DOS DENTES**. GUARAPARI: PITÁGORAS, 2022-02.