

10 SINAIS DA BOA NUTRIÇÃO

DENTES FORTES E SAUVAEIS

Se a alimentação for bem balanceada ajudará na melhor interação dos nutrientes, é o que acontece com o Cálcio e a Vitamina D na formação dos dentes, estes se unem e formam dentes saudáveis.

- ✓ O cálcio pode ser encontrado no leite ou em produtos preparados com leite como: iogurtes e queijos.
- ✓ A Vitamina D é formada na pele quando existe exposição à luz do sol. É importante que as crianças realizem atividades ao ar livre, sempre com proteção adequada;
- ✓ Vale lembrar que o hábito da escovação e visitas regulares ao dentista são de extrema importância.

