



1. **LEIA** o texto abaixo.

#### **Saúde dental – sem açúcar, sem cárie**

O açúcar mais associado às [cáries nos dentes](#) é a sacarose, embora a glicose e a maltose também sejam bastante nocivos. A quantidade de açúcar que se consome não é tão importante que a frequência com que se consome ou seja quantas mais vezes [o consumo](#) de açúcar mais tempo os dentes estão sujeitos a um meio ácido, provocando a [desmineralização](#) tornando [dentes sensíveis](#). Em geral, todos os [alimentos](#) têm açúcar, mesmo os naturais como os legumes e as frutas, mas os que se tornam mais perigosos são os alimentos modificados que levam açúcar refinado como chocolates, biscoitos, pastéis, caramelos, etc., assim como o mel e o açúcar adicionado ao café, ao chá, ou aos [sumos](#). É de extrema importância evitar estes alimentos nas crianças porque os dentes de leite tornam-se muito sensíveis e as cáries facilmente aparecem.

Estudos feitos comprovam um aumento de cáries nos dentes em crianças com idade superior a oito anos, porque é a partir dessa idade que consomem mais [alimentos açucarados](#) como as bebidas (Ex.:Coca-Cola, extremamente doce e ácida e outros refrigerantes), bolos, etc. O mal menor, é consumir uma bala uma vez por dia do que mastigar um chiclete durante horas.

É importante que os dentes sejam limpos pelo menos duas vezes ao dia, de preferência com escova de dentes e pasta com flúor, para remover qualquer alimento que esteja infiltrados entre os dentes. Escovar os dentes regularmente e usar fio dental também ajuda a remover a placa bacteriana na superfície dos dentes.

Fonte: [www.vidaigualdade.org](http://www.vidaigualdade.org) – Acesso em Nov/2009

2. **PESQUISE** no dicionário o significado das palavras destacadas no texto.  
(**Descrever** objetos, situações, fenômenos, acontecimentos e interpretar as descrições correspondentes.)
3. **DETERMINE** a idéia central do texto.  
(**Interpretar** o sentido de acontecimentos, resultados de experiências, dados, gráficos, tabelas, figuras, desenhos, mapas, textos, descrições, poemas, etc., e apreender este sentido para utilizá-lo na solução de problemas.)
4. **EXPLIQUE** por que aumenta a ocorrência de cárie dental em crianças com idade superior a oito anos.  
(**Localizar** um objeto ou localizar uma informação em um texto.)  
(**Interpretar** o sentido de acontecimentos, resultados de experiências, dados, gráficos, tabelas, figuras, desenhos, mapas, textos, descrições, poemas, etc., e apreender este sentido para utilizá-lo na solução de problemas.)
5. **CITE** medidas eficazes no combate à cárie dental.  
(**Localizar** um objeto ou localizar uma informação em um texto.)  
(**Justificar acontecimentos**, resultados de experiências, opiniões, interpretações, decisões etc.)