

5 sinais na boca de que você pode estar bebendo pouca água

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 18 de julho de 2026



A hidratação é fundamental para o bom funcionamento do organismo e traz benefícios para a pele, os cabelos e também para a saúde bucal. Segundo a dentista Andressa Zaccaro, beber água regularmente ajuda a manter a produção de saliva, que atua como uma proteção natural da boca.

“A saliva é responsável por manter a boca úmida, auxiliar na digestão e proteger os dentes e tecidos bucais contra a ação de bactérias. Quando há redução na sua produção, a pessoa fica mais suscetível a problemas como mau hálito, cáries e inflamações gengivais”, explica a profissional.

beber água

A hidratação precisa ser redobrada em dias frios

Por isso, Andressa ressalta que a ingestão insuficiente de água pode comprometer esse mecanismo de defesa e favorecer o surgimento de diferentes alterações na cavidade oral.

Abaixo, confira cinco sinais de que a falta de água pode estar afetando a saúde bucal:

1. Boca seca com frequência

“A sensação constante de boca seca é um dos principais indícios de desidratação. A redução da saliva favorece a proliferação de bactérias e aumenta o risco de problemas bucais”, diz a dentista.

2. Mau hálito persistente

De acordo com Andressa, a saliva ajuda a eliminar resíduos alimentares e controlar os microrganismos presentes na boca. “Quando sua produção diminui, as bactérias responsáveis pelo mau odor encontram um ambiente mais favorável para se desenvolver.”

3. Maior incidência de cáries

Além de limpar naturalmente a cavidade oral, a saliva contribui para a remineralização dos dentes. A profissional explica que, com menos saliva, a ação dos ácidos produzidos pelas bactérias se intensifica, favorecendo o aparecimento de cáries.

4. Sensibilidade nos dentes

A desidratação pode favorecer o desgaste do esmalte dentário e aumentar a exposição das estruturas mais sensíveis dos dentes, causando desconforto ao consumir alimentos quentes, frios ou doces, esclarece a coordenadora do curso de odontologia da Faculdade Anhanguera.

5. Gengivas inflamadas

“A falta de hidratação também pode contribuir para o acúmulo de placa bacteriana, favorecendo quadros de gengivite e outras doenças periodontais”, diz a dentista.

Dicas para manter a saúde bucal em dia

Manter uma rotina adequada de higiene oral.

Visitar regularmente o dentista.

Manter-se hidratado.

“Em muitos casos, pequenos hábitos do dia a dia fazem diferença. Manter-se hidratado é uma forma de contribuir não apenas para a saúde geral, mas também para a prevenção de diversas doenças bucais”, finaliza Andressa Zaccaro.

Fonte: Metrópolis e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
18/07/2026/07:14:15

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP

(JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:93984046835)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:93984046835) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-
mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail:
adeciopiran.blog@gmail.com

[Cassinos no exterior: mudanças positivas e lições para o Brasil](#)