

2015-10-15 18:46:58

<http://justnews.pt/noticias/iniciativa-da-dgs-esclarece-jovens-sobre-a-relacao-entre-a-saude-oral-e-a-alimentacao>



Iniciativa da DGS esclarece jovens sobre a relação entre a saúde oral e a alimentação

Há açúcar escondido em alguns alimentos? Posso juntar nozes ao meu lanche? O queijo protege os dentes? Estas são algumas das dúvidas que são esclarecidas no âmbito de uma iniciativa promovida pela Direção-Geral da Saúde (DGS), Rede de Bibliotecas Escolares (RBE), Plano Nacional de Leitura (PNL) e Ordem dos Médicos Dentistas (OMD), através do Projeto SOBE (Saúde Oral Bibliotecas Escolares). A ação, de âmbito nacional, realiza-se a propósito do Dia Mundial da Alimentação, assinalado a 16 de outubro.

Com o propósito de sensibilizar e esclarecer os mais jovens sobre a relação entre a saúde oral e a alimentação, serão distribuídos 9000 cartazes pelas bibliotecas da Rede de Bibliotecas Escolares, escolas, unidades de saúde do Serviço Nacional de Saúde, consultórios dentários, entre outros locais.

Há açúcar escondido em alguns alimentos?

Há! Por exemplo, no *ketchup* e no pão dos cachorros e dos *hamburgers*! Se os vires nos rótulos, evita estes ingredientes: sacarose, glicose, glucose, dextrose, frutose, maltose, maltodextrinas, mel, xarope de glicose, xarope de milho.



O que podes fazer?

Não comas este tipo de alimentos no intervalo das refeições. Reserva-os para os dias de festa ou para uma vez por semana. A seguir, escova os dentes!

Promover a educação para a saúde oral

De acordo com a DGS, esta nova iniciativa no âmbito do projeto SOBE, integra-se num "vasto conjunto de atividades de educação para a saúde oral". Estas ações têm, como principais objetivos:

- Direcionar as atividades de promoção da leitura, da escrita, e da saúde oral para as famílias e para a comunidade;
- Constituir os alunos como elementos catalisadores das mensagens de promoção da saúde para os membros da família;
- Trabalhar com os alunos a temática da saúde oral nos domínios das competências, atitudes e valores, de forma a integrar as valências específicas do projeto SOBE no quotidiano da escola;
- Suscitar a vontade de os estudantes explorarem o mundo da saúde oral, de forma autêntica, com meios divertidos e favorecendo o cruzamento de vários domínios do conhecimento.

A propósito desta iniciativa, a DGS recorda que, através do SOBE, "centenas de agrupamentos escolares e outras instituições de educação e ensino, assumiram o compromisso de incluir no dia-a-dia dos alunos aspetos relacionados com a promoção da saúde oral, através da leitura, da escrita, das artes e, da escovagem dos dentes". Desde o ano letivo 2012/13 foram distribuídos 257441 kits de higiene oral (copo, escova e dentífrico) para que os alunos façam a escovagem dos dentes, diariamente, no jardim-de-infância ou na escola.

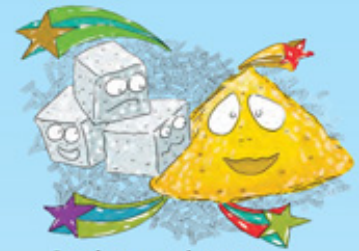
A influência da alimentação na saúde oral

Relativamente aos professores e pais, é importante que "saibam e transmitam algumas ideias-chave sobre a influência da alimentação na saúde oral", refere a DGS. Os nutrientes presentes nos alimentos, nomeadamente as proteínas, vitaminas (como a vitamina C e o complexo B) e os minerais como o cálcio "são determinantes para

o desenvolvimento da dentição, dos músculos e das mucosas da boca desde os primeiros anos de vida".

É ainda salientada a relação que existe entre o desenvolvimento da cárie dentária e a frequência de ingestão de certos alimentos ou bebidas açucaradas, bem como uma relação entre o consumo (em quantidade e qualidade) deste tipo de bebidas e alimentos e o aparecimento de obesidade. Por sua vez, "a má qualidade da dentição pode ter um efeito direto na capacidade de mastigar e de digerir corretamente os alimentos".

Saúde Oral e Alimentação



O açúcar e os dentes...

Ácidos ao ataque! - As bactérias que há na boca adoram açúcar: transformam-no em ácido e o ácido destrói o esmalte dos dentes.

Há açúcar escondido em alguns alimentos?

Há! Por exemplo, no ketchup e no pão dos cachorros e dos hambúrgers! Se os vires nos rótulos, evita estes ingredientes: sacarose, glicose, glucose, dextrose, frutose, maltose, maltodextrinas, mel, xarope de glicose, xarope de milho.



Quanto a... pastilhas elásticas?

Se, de vez em quando, gostares de mastigar uma, escolhe as que não têm açúcar - têm adoçantes mas não provocam cáries!



Além do açúcar há outros alimentos desaconselhados?

Sim! Os alimentos com farinhas muito refinadas, como bolos, bolachas, folhados, flocos de cereais açucarados contribuem para a cárie dentária. E as batatas fritas, também!



Atenção aos sumos e refrigerantes!

Não bebas sumos e refrigerantes todos os dias - deixa-os apenas para as refeições dos dias de festa! Estas bebidas têm ácidos que destroem os dentes. Bebe água às refeições e ao longo do dia!



O que podes fazer?

Não comas este tipo de alimentos no intervalo das refeições. Reserva-os para os dias de festa ou para uma vez por semana. A seguir, escova os dentes!



Os vegetais podem ser incluídos nos teus lanches!

A cenoura, a alface, o tomate e outros vegetais tornam os teus lanches mais ricos em nutrientes e ajudam a proteger os dentes das bactérias.



Posso juntar nozes ao meu lanche?

Os frutos como as nozes, as amêndoas, os amendoins e as avelãs, são alimentos ricos em fibra e gordura saudável. Não têm açúcar e são muito importantes para o funcionamento do cérebro! Nalguns dias por semana, junta 2 ou 3 nozes ao teu lanche, de manhã ou à tarde.

O peixe, a carne, as leguminosas, o azeite, são bons para os dentes?

Sim, fazem parte de uma alimentação saudável e, por isso, ajudam a proteger os dentes e as gengivas de várias doenças!



E a fruta, é importante para os dentes?

Sim! A fruta fresca é fundamental para os dentes e para as gengivas. Podes comer fruta com casca como a pêra e a maçã! Tem mais vitaminas e fibras. Mas atenção, tem de ser bem lavada!



O queijo protege os dentes?

O queijo, o leite simples e os iogurtes sem açúcar são ricos em cálcio e fósforo e protegem da cárie dentária! Experimenta levar um triângulo de queijo magro ou meio gordo e uma peça de fruta para comeres no intervalo da manhã.



Pão ou flocos de cereais?

Pão na maior parte das vezes! Principalmente se for de mistura, de centeio ou integral. É a melhor opção para o pequeno-almoço e para o lanche. Se gostares dos flocos de cereais, podes comê-los de vez em quando. Escolhe os mais ricos em fibras e menos açucarados.



Escova bem os dentes!

Escova duas vezes por dia, sendo uma delas à noite antes de deitar. A escovagem deve ser feita durante 2 a 3 minutos. Lavar os dentes "à pressa" não dá bom resultado.

