

HORA DO RECREIO



Importância de hábitos saudáveis:
alimentação e higiene bucal



Alimentos cariogênicos



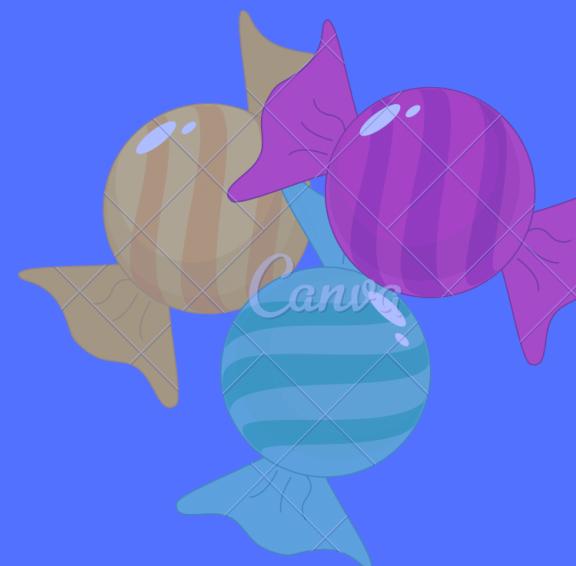
Passamos a consumir mais produtos sólidos e bebidas com grande quantidade de açúcar, gordura e sal contribuindo diretamente para a formação de cáries



São carboidratos fermentáveis capazes de diminuir o pH salivar



Doces, bolachas, salgadinhos, pães, sucos de frutas, refrigerantes e outros.



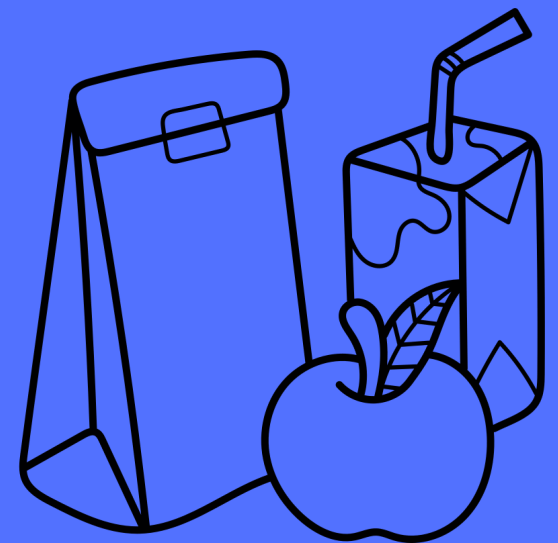
Trocas alimentares saudáveis nas escolas



O projeto consiste em tornar a refeição mais **divertida** e **saudável**; Fazendo trocas de alimentos cariogênicos por alimentos mais **ricos em fibras e nutrientes**

Estratégias:

- Receitas criativas
- Pratos coloridos e interativos
- Repetições sobre saúde



Seguindo apenas orientações de um profissional da saúde

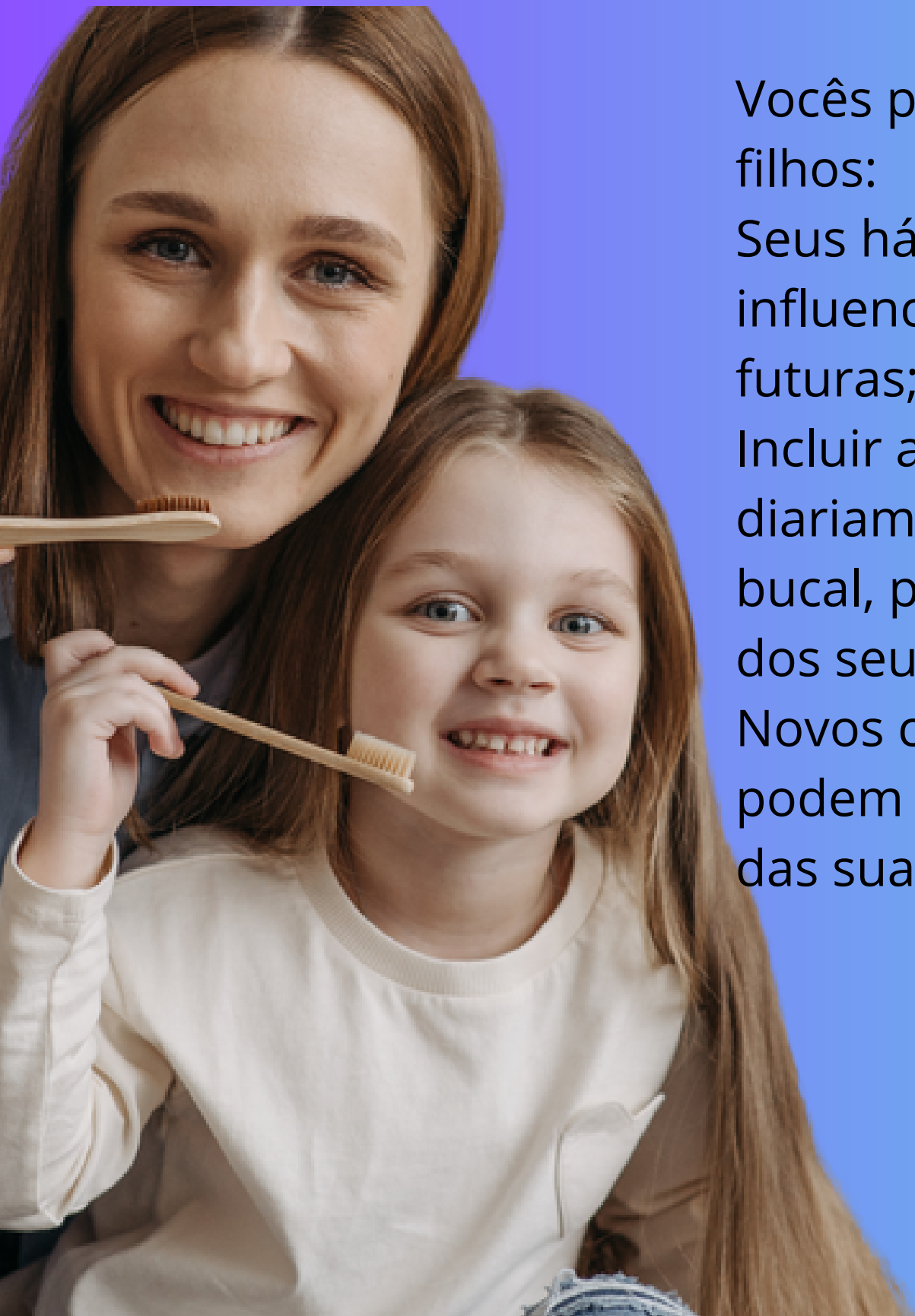
Participação familiar

A contribuição ativa e diária
dos pais torna possível
transformar hábitos
alimentares



Influência dos pais nos hábitos das crianças

Construindo **BONS HÁBITOS**

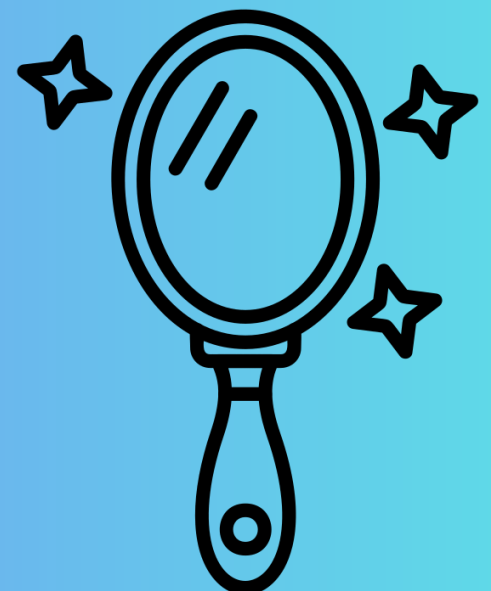


Vocês pais são espelhos dos seus filhos:

Seus hábitos são repetidos por eles e influenciam diretamente nas escolhas futuras;

Incluir alimentos saudáveis diariamente e uma rotina de higiene bucal, podem transformar a saúde dos seus pequenos!

Novos costumes em suas vidas podem afetar positivamente a vida das suas crianças.



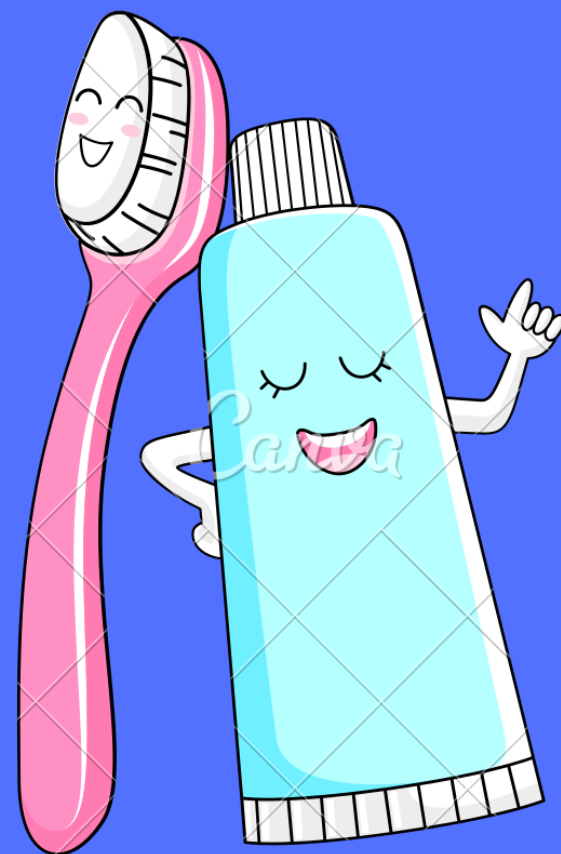
APÓS AS REFEIÇÕES

Sempre escovar os dentinhos



O recreio pode até ser a hora mais divertida do dia!

Mas já disseram que escovar os dentes antes de ir brincar também pode ser muito divertido?



Além de ser muito divertido, garante a criança dentes lindos e saudáveis

DICAS FINAIS PARA EVITAR CÁRIES NOS DENTES:



Escove os dentes
duas vezes ao dia.



Use fio dental
diariamente.



Evite alimentos
açucarados.





FORÇA TAREFA DE ENFRENTAMENTO DA CÁRIE NO ESTADO DE SÃO PAULO

Estado de São Paulo fazendo história...

Participação dos pais na saúde bucal: dieta não-cariogênica e higiene bucal



Atualização Baseada em Evidência



FORÇA TAREFA DE ENFRENTAMENTO DA CÁRIE NO ESTADO DE SÃO PAULO

Estado de São Paulo fazendo história...

Faculdade de odontologia da Universidade de São Paulo



Autores:

Grasiely Brachini dos Santos
Gustavo Leão



Professores responsáveis:

Fernanda Campos de Almeida Carrer
Maria Ercília de Araújo
Maristela Honório Cayetano
Alexandre Lazzari Konflanz
Amanda lida Giraldes
Giulia Vaz da Silva
Maryana Carmello da Costa
Nicole Pischel
Rebeca Cardoso Pedra

