



LiOP UFU

apresenta :



Dieta e Higiene Bucal durante o Isolamento Social



Universidade
Federal de
Uberlândia



UFUEMCASA



O grande desafio é alimentá-los de forma saudável sem perderem o interesse. E, com esse tempo extra em casa, há um maior consumo de alimentos que contém açúcares podendo haver mais risco de surgimento de cárie e até mesmo sobrepeso devido ao espaço limitado para atividades.





O açúcar é o principal vilão para o desenvolvimento da cárie, pois é o principal substrato (sacarose) para a bactéria. Esse influencia na produção de ácidos e no tipo e na quantidade de biofilme (placa bacteriana) a ser formado.



E como vocês pais e responsáveis podem melhorar isso?



- ✓ Introduza uma dieta nutritiva e equilibrada de grãos , frutas, legumes, proteínas e laticínios com baixo teor de gordura;
- ✓ Ofereça lanches saudáveis como frutas, iogurtes e queijos;
- ✓ Limite a frequência entre lanches e refeições, além de evitar alimentos açucarados e pegajosos que permanecem na boca por mais tempo.
- ✓ Guarde a guloseima para antes de uma sessão de escovação ao invés ingerí-la durante todo o dia





Aproveite o tempo com seus filhos para fazer a escovação assistida e ensinar a maneira correta de escovar os dentes de 2 à 3 vezes ao dia.



Movimentos :

- ⚽ - movimentos circulares
- - movimentos de vai e vem
- - movimento de varredura para fora



Universidade
Federal de
Uberlândia



DIREC
DIRETORIA DE EXTENSÃO



UFU
CONTRA
CORONA



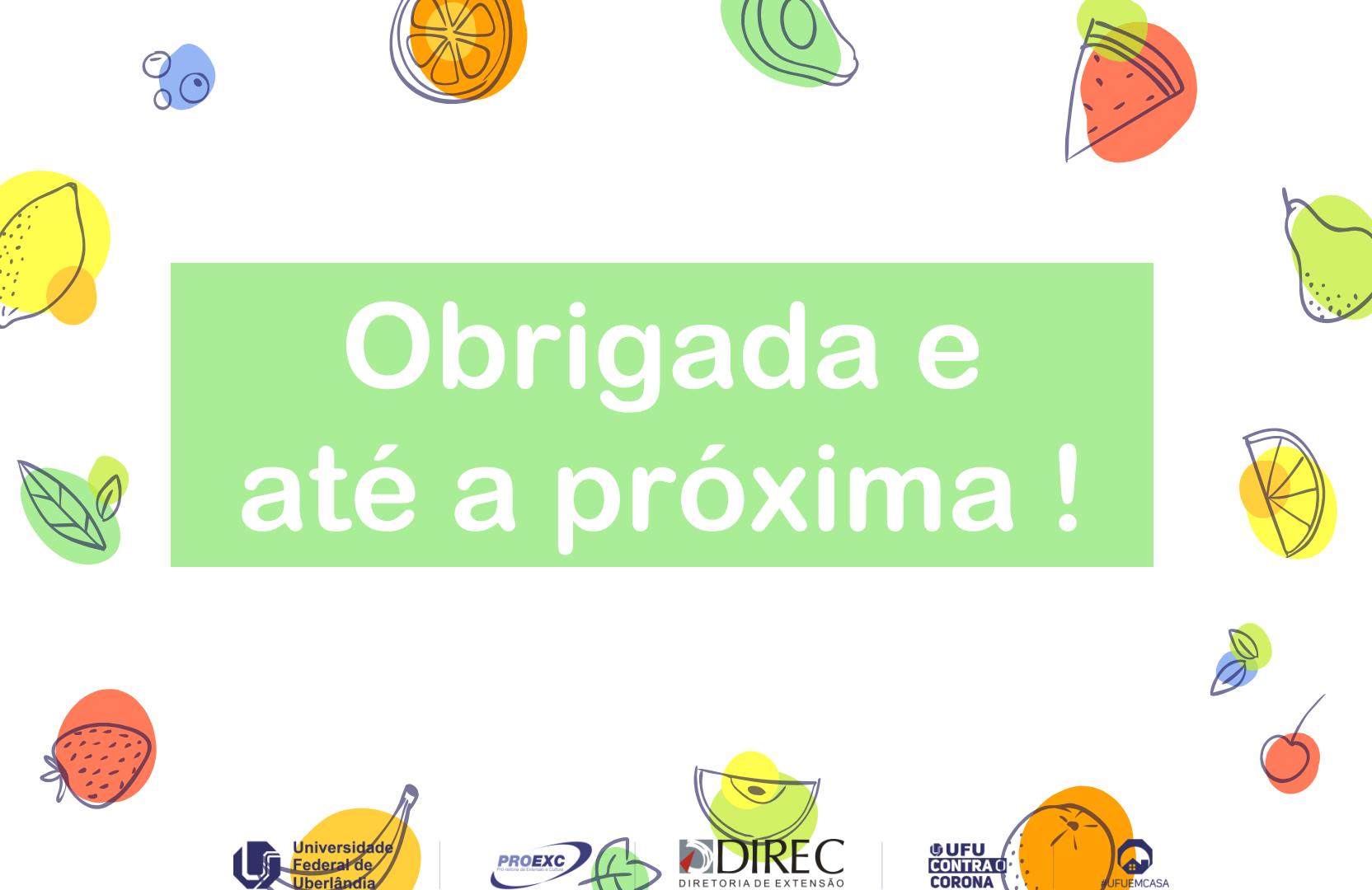


Não esqueça de ensiná-los sobre a importância do fio dental, e ainda auxiliar no seu uso, pois crianças com pouca idade não conseguem fazê-lo sozinhas.



Universidade
Federal de
Uberlândia





Obrigada e até a próxima !



Universidade
Federal de
Uberlândia

