



LiOP UFU

apresenta :



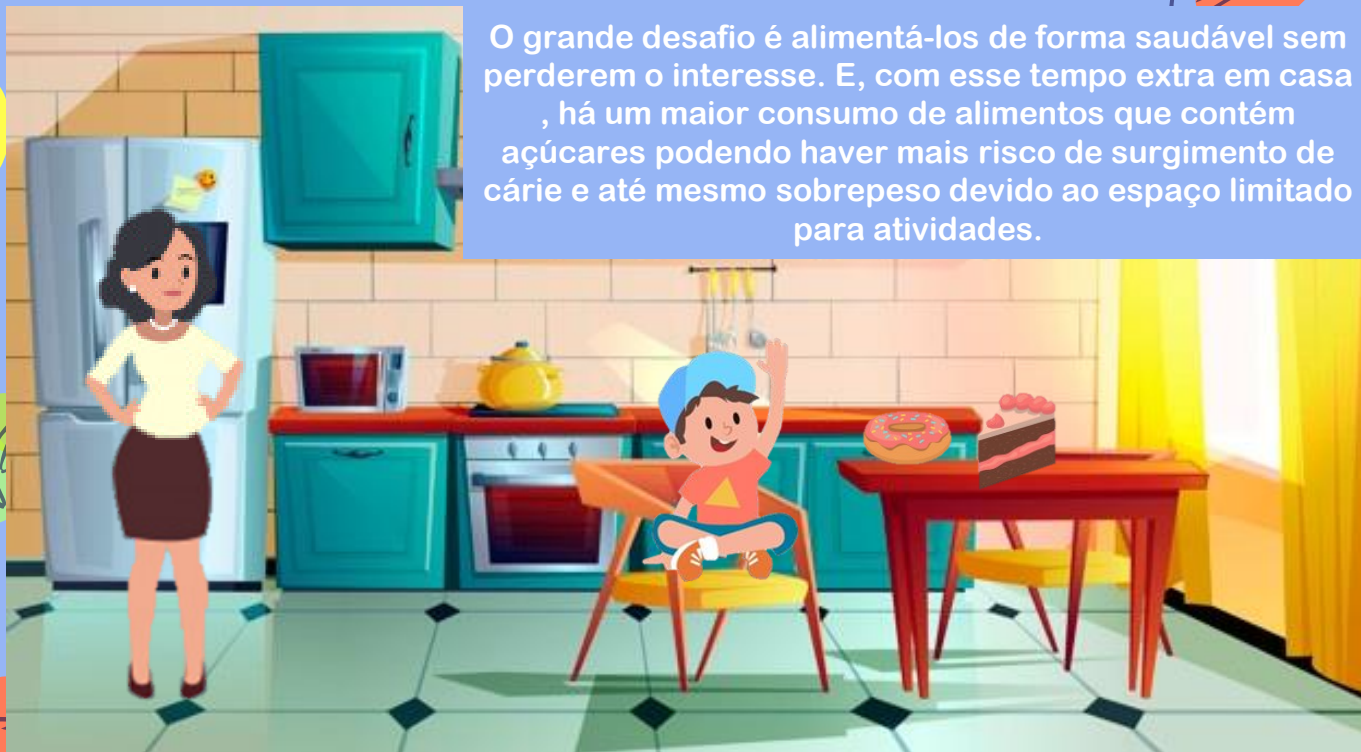
Dieta e Higiene Bucal durante o Isolamento Social



Durante esse período de pandemia, as rotinas se alteraram e com isso as crianças têm passado praticamente todo o tempo em casa



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.

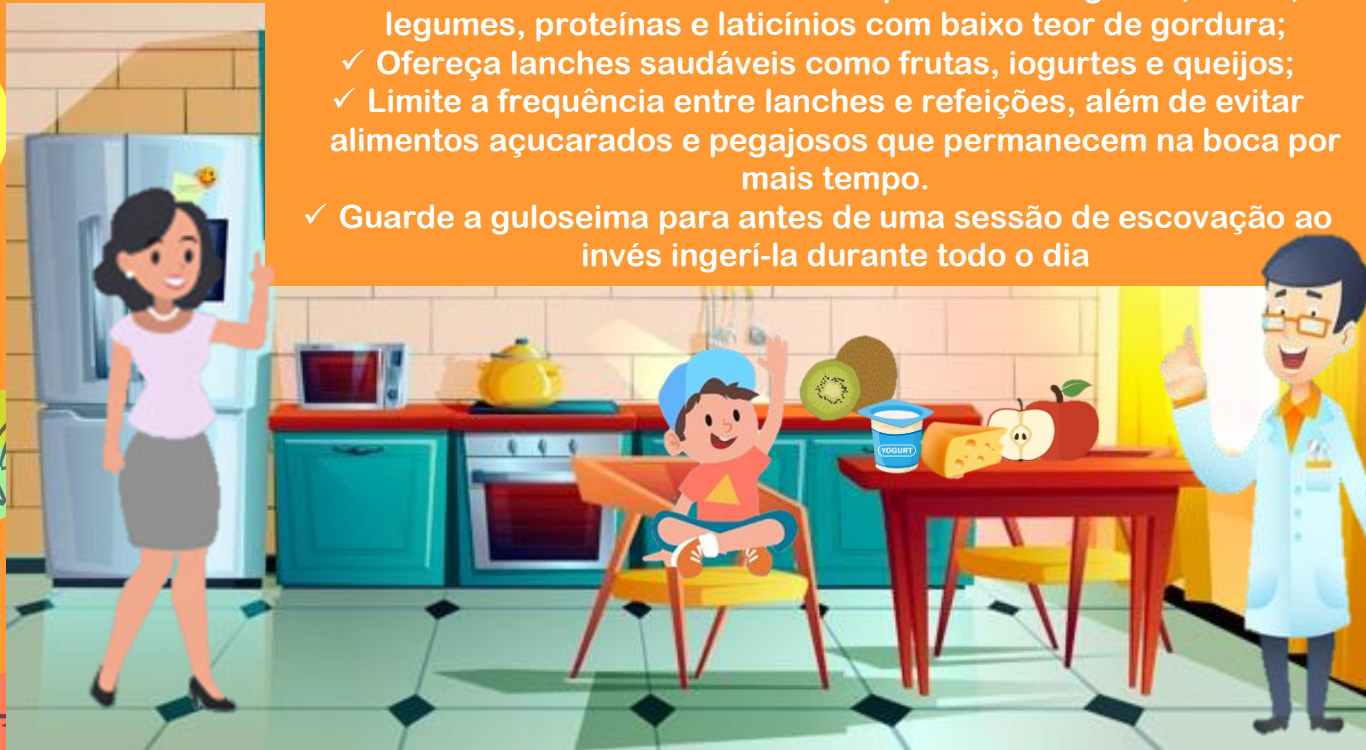


O açúcar é o principal vilão para o desenvolvimento da cárie, pois é o principal substrato (sacarose) para a bactéria. Esse influencia na produção de ácidos e no tipo e na quantidade de biofilme (placa bacteriana) a ser formado.



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

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.





Obrigada e
até a próxima !