



**Copyright© 2014:**

Todos os direitos reservados

**Título:**

Saúde Oral e Alimentação

**Autores:**

Ana Lopes Pereira  
Cristina Sousa Ferreira  
Pedro Graça  
Rui Calado

**Design e Ilustrações:**

DEBUTSTRASS Lda.

**Editor:**

Direção-Geral da Saúde

**Nº de Edição:**

1ª edição

**ISBN:**

978-972-675-208-0

**Impressão:**

M.R. - ARTES GRÁFICAS Lda.

**Depósito Legal:**

381609/14

**Distribuição gratuita**

## A alimentação é importante para os meus dentes e para a minha saúde?

Claro que sim!

Se fizeres uma alimentação saudável estás a contribuir para a saúde dos teus dentes e gengivas.

## Sabias que há alimentos que protegem os dentes?

Pois é! Os alimentos como o queijo, o leite, a fruta e os hortícolas fazem bem aos dentes.

## Para não te fazerem mal, há alimentos que só podes comer de vez em quando. Sabes quais são?

Neste folheto vais encontrar a resposta! Lê com atenção e cuida da tua saúde! O professor vai ajudar-te a preencher um diário alimentar.



## A cenoura faz bem aos dentes?

Sim! A cenoura e outros vegetais, como a alface, o tomate ou os brócolos, são muito importantes. Se os incluíres nas tuas refeições principais e nos lanches estás a tornar os dentes e as gengivas mais saudáveis.

Estes alimentos são ricos em água, fibra, vitaminas e minerais.

Como demoram mais tempo a mastigar, produzes mais saliva.

A saliva é muito importante porque ajuda a limpar os dentes e a protegê-los das bactérias.

## Sabias que os vegetais também podem ser incluídos nos teus lanches?

Por exemplo, experimenta comer cenoura crua, cortada em palitos ou juntar uma folha de alface na tua sanduíche. Que outros alimentos saudáveis para os dentes podem fazer parte do teu lanche?

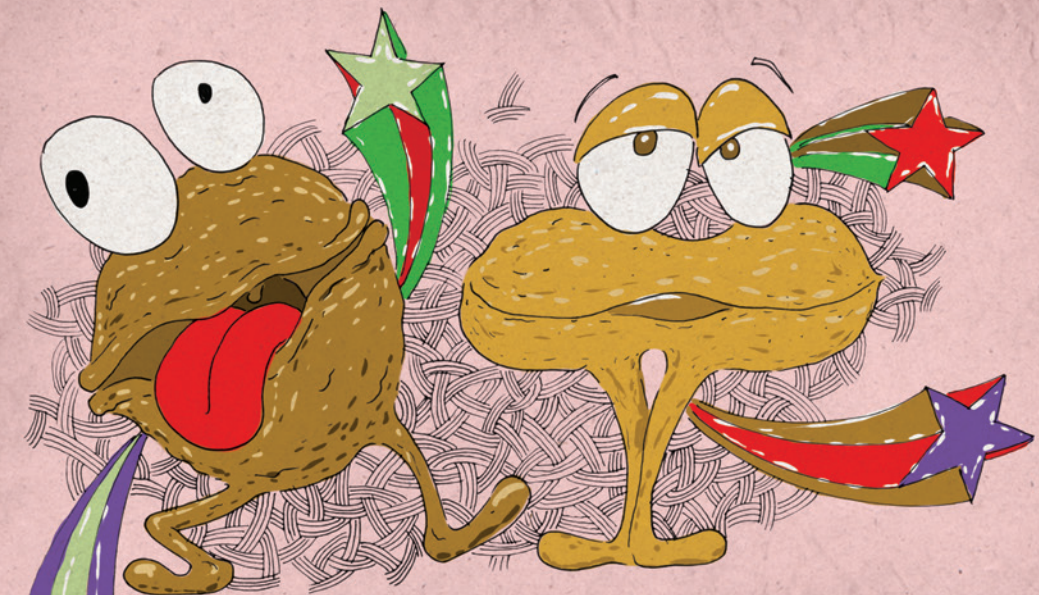
## E a fruta, é importante para os dentes?

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

Além de comeres fruta ao almoço e ao jantar, experimenta também durante a manhã ou ao lanche!

Já reparaste que a fruta e os hortícolas não ficam agarrados aos dentes, depois de os comeres? Pensa noutros alimentos com que aconteça o mesmo.





## 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!

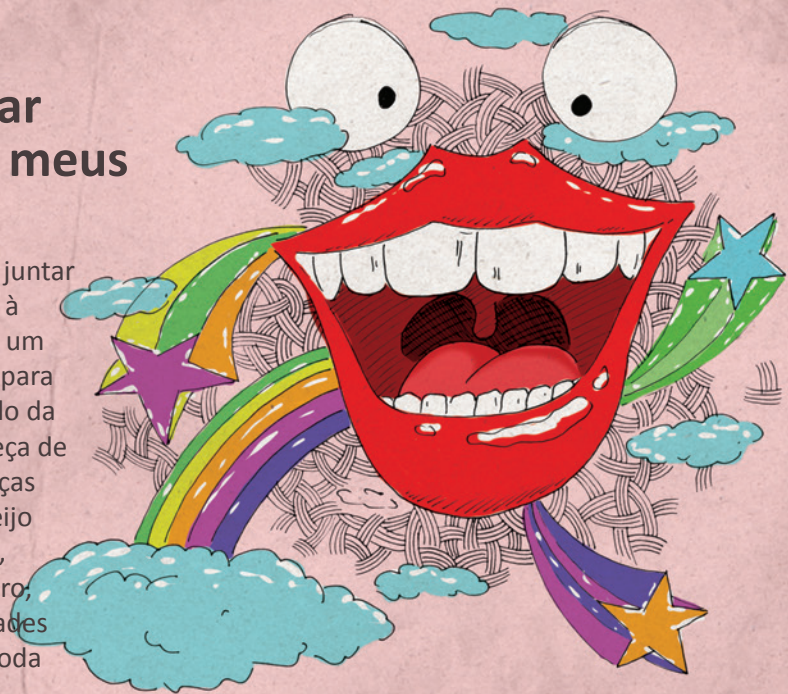
Nalguns dias por semana, junta 2 ou 3 nozes ao teu lanche, de manhã ou à tarde.

## E o queijo protege os dentes?

Sim! Os laticínios, como o queijo, o leite simples e os iogurtes não açucarados, têm propriedades protetoras dos dentes. Estes alimentos são ricos em cálcio e fósforo e protegem da cárie dentária.

## Posso juntar queijo aos meus lanches?

Claro! Experimenta juntar uma fatia de queijo à tua sandes ou levar um triângulo de queijo para comeres no intervalo da manhã com uma peça de fruta. Não te esqueças de escolher um queijo com pouca gordura, meio gordo ou magro, e seguir as quantidades recomendadas na roda dos alimentos.



## 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 lanche e também para o teu pequeno-almoço. O pão branco é feito a partir de uma farinha muito refinada, por isso não é tão saudável como o pão mais escuro. Se gostares dos flocos de cereais, não precisas de os eliminar da tua alimentação. Podes comê-los de vez em quando. Escolhe os mais ricos em fibra, com cereais integrais, e menos açucarados.

## E os outros alimentos como a carne, o peixe, as leguminosas, o azeite? São bons para os dentes?

As gorduras, como o azeite e os alimentos ricos em proteína, como o peixe, a carne e as leguminosas (exemplo: grão, feijão, ervilhas), fazem parte de uma alimentação saudável e também ajudam a proteger os dentes e as gengivas de várias doenças!



## Porque é que o açúcar não é bom para os dentes?

O açúcar serve de alimento para as bactérias que existem na boca. Elas transformam-no em ácido que destrói o esmalte dos dentes. Quanto mais vezes comeres alimentos com açúcar, mais vezes as bactérias produzem esses ácidos, mesmo que comas pequenas quantidades de cada vez! Os dentes precisam de tempo entre as refeições para recuperar os minerais perdidos, depois de cada ataque dos ácidos. Por isso, não deves passar o dia a petiscar!

## Sabias que existe açúcar escondido nos alimentos?

É verdade! Alguns alimentos, mesmo sem sabor doce, podem ter açúcar! Por exemplo, o ketchup e o pão dos hamburgers e dos cachorros que, habitualmente, se encontram nos restaurantes de comida rápida. Existem várias formas e nomes para o açúcar. Verifica, nos rótulos das embalagens, na lista de ingredientes, se existe algum destes açúcares: Sacarose, Glicose, Glucose, Dextrose, Frutose, Maltose, Maltodextrinas, Mel, Xarope de glicose, Xarope de milho.



## Além do açúcar, há outros alimentos desaconselhados?

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

**Porquê?** Alguns destes alimentos têm açúcar mas, mesmo os que não têm, como as batatas fritas, são transformados em açúcar na boca. Além disso, como ficam agarrados aos dentes durante muito tempo, vão causar mais danos!

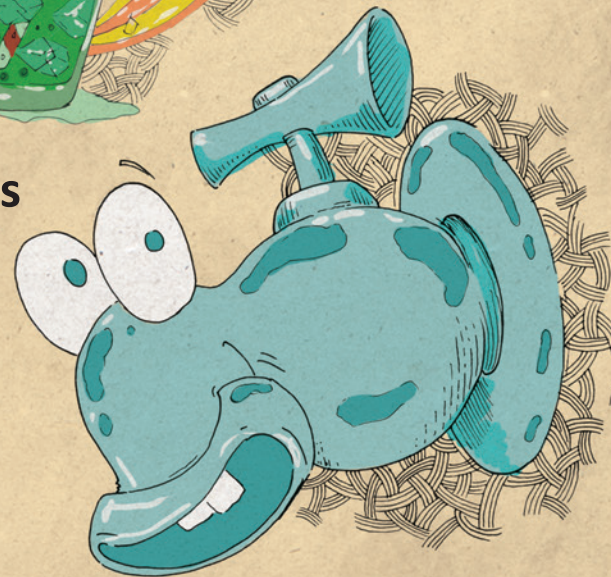
## O que podes fazer?

Deixa estes alimentos para os dias de festa ou para uma vez por semana. Além disso, é importante comê-los apenas no final do almoço ou do jantar. A seguir, deves escovar os dentes! Comer alimentos com açúcar, entre as refeições, faz muito mal aos teus dentes!



## Atenção aos sumos e refrigerantes!

Não bebas sumos e refrigerantes todos os dias - deixa-os para as refeições dos dias de festa! Estas bebidas, mesmo que não tenham açúcar, têm ácidos que destroem os dentes. Bebe água às refeições e ao longo do dia! Ajuda a manter os dentes mais limpos!





## As pastilhas sem açúcar provocam cáries?

As pastilhas elásticas não são alimentos, por isso não são necessárias para o dia-a-dia. Se, de vez em quando, gostares de mastigar uma, escolhe as que não têm açúcar - têm adoçantes mas não provocam cáries!

## Para além dos cuidados com a alimentação, escova bem os dentes, todos os dias!!!

Para manteres os dentes limpos e saudáveis é fundamental que os escoves 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...

Muito importante, também, é usares uma pasta dentífrica com flúor.



# Agora vê de que alimentos os dentes gostam mais...



Todos os dias



Alimentos mais saudáveis



Alguns dias



Alimentos menos saudáveis



Dias de Festa





# O meu diário alimentar

Dia de Semana	Refeições	O que comi?	Os meus dentes?
	Pequeno-almoço		
	Meio da manhã		
	Almoço		
	Lanche		
	Jantar		
	Deitar		



Dia de Fim de Semana	Refeições	O que comi?	Os meus dentes?
	Pequeno-almoço		
	Meio da manhã		
	Almoço		
	Lanche		
	Jantar		
	Deitar		



## Instruções para os Professores

- 1- Imprimir uma folha “O meu diário alimentar”, para cada um dos alunos, em [www.sobe.pt](http://www.sobe.pt) ou <http://www.alimetacaosaudavel.dgs.pt>
- 2- Pedir aos alunos para preencherem, individualmente, o diário alimentar com todos os alimentos e bebidas ingeridas às refeições e ao longo do dia, incluindo água. Também devem registar as pastilhas elásticas com ou sem açúcar, rebuçados e outros produtos semelhantes.
- 3- Indicar apenas o alimento. Não é necessária a quantidade.
- 4- Classificar cada alimento com a imagem do dente correspondente: “Alimentos para todos os dias” 😊; “Alimentos para alguns dias” 😐; “Alimentos para dias de festa” 😞
- 5- Registar o número total de dentes obtidos em cada coluna, analisar e comentar.

## Mais conteúdos relacionados e sugestões de atividades

<http://www.alimetacaosaudavel.dgs.pt> - <http://www.sobe.pt>