

## Dia Mundial da Alimentação

16 de outubro

A Direção-Geral da Saúde (DGS), a Rede de Bibliotecas Escolares (RBE), o Plano Nacional de Leitura (PNL) e a Ordem dos Médicos Dentistas (OMD), através do Projeto SOBE (Saúde Oral Bibliotecas Escolares)



assinalam este dia com a edição de 9000 cartazes apelativos e alusivos à relação entre a saúde oral e a alimentação. Os cartazes serão distribuídos pelas bibliotecas da Rede de Bibliotecas Escolares, escolas, unidades de saúde do Serviço Nacional de Saúde, consultórios dentários, entre outros locais. Também estarão disponíveis para *download* nos sites do SOBE, da RBE e da DGS.

Esta nova iniciativa no âmbito do projeto SOBE, integra-se num vasto conjunto de atividades de educação para a saúde oral que 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 educação para um consumo alimentar saudável e adequado às necessidades de cada pessoa, as recomendações alimentares para reduzir o risco de cárie dentária bem como as recomendações relacionadas com a higiene oral podem e devem ser trabalhados por profissionais de diferentes áreas, de forma integrada, contribuindo também para a prevenção de doenças crónicas como a obesidade, a diabetes tipo 2 ou doenças cardiovasculares.

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.

Também é importante que tanto os professores como os pais, saibam e transmitam algumas ideias-chave sobre a influência da alimentação na saúde oral. 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. Os alimentos têm um efeito direto sobre os dentes influenciando o desenvolvimento de cárie dentária e a erosão do esmalte dentário. Sabemos hoje que existe uma relação entre o desenvolvimento da cárie dentária e a frequência de ingestão de certos alimentos ou bebidas açucaradas. E 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.



Para mais informações sobre saúde oral e alimentação consulte:

<http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt>

<http://www.sobe.pt>

<http://www.rbe.mec.pt/np4/sobe.html>

[www.alimentacaointeligente.dgs.pt](http://www.alimentacaointeligente.dgs.pt)

<http://nutrimento.pt/>