

Compartilhando a mensagem da saúde oral

compilado por Isabel Carter

O Programa de Saúde Oral no Nepal produziu cartazes e cartões em nepali para compartilhar mensagens sobre a saúde oral com professores, pais e crianças. Estas são as mensagens principais:



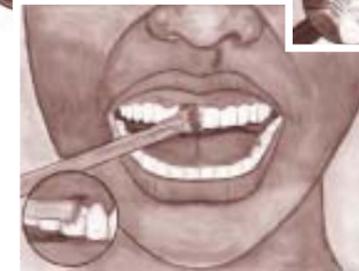
1 Ram e sua família possuem dentes e gengivas limpas e saudáveis. Isto é porque eles comem alimentos nutritivos e escovam os dentes com regularidade.



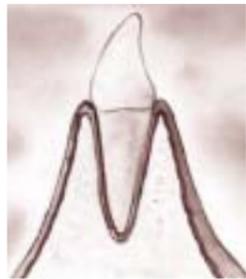
2 Eles comem bons alimentos, com muito leite, frutas e legumes.



3 Quando seus filhos nasceram, eles foram amamentados. O leite materno é nutritivo e proporciona imunidade para lutar contra as doenças. Ele também contém menos açúcar, o que é muito importante para a saúde dos dentes em crescimento.



4 Eles escovam os dentes duas vezes por dia, com uma escova de dentes ou um galhinho (geralmente de nim). Eles usam pasta-de-dentes com flúor, que ajuda a fortalecer os dentes. Quando eles não têm pasta-de-dentes, eles usam sal misturado com azeite.

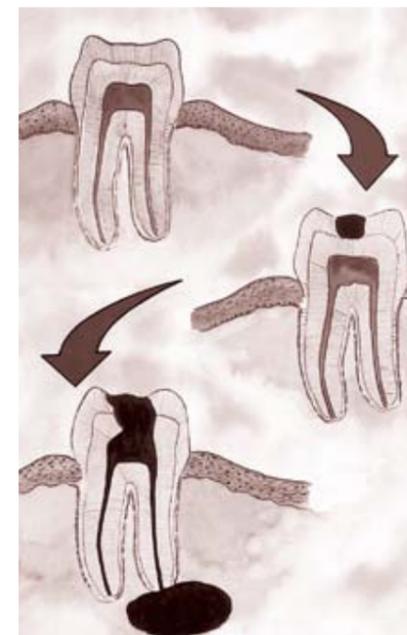


10 Lembre-se de que, da mesma maneira que as árvores precisam de raízes fortes e terra para apoiá-las, os dentes também precisam de uma base forte de ossos e gengivas para apoiá-los. Coma alimentos saudáveis e mantenha os dentes e as gengivas limpas, para que os seus dentes permaneçam fortes e firmes até à velhice.

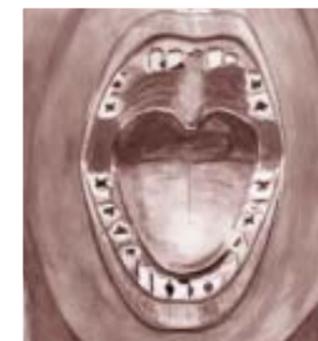


9 O cancro (câncer) da boca é geralmente causado por se usar *pan* (bêtele) com regularidade, fumar cigarros e mascar tabaco – especialmente quando combinado com bebidas alcoólicas. Procure reduzir gradualmente o uso destes e enxágüe a boca com bastante água fresca após usá-los.

8 Sita possui uma ferida no lado da língua, que não desaparece há mais de dois meses. Este é o primeiro sinal de cancro (câncer), o qual pode ocorrer tanto nos homens como nas mulheres. Se for detectado e tratado no início, o cancro (câncer) pode ser curado.



7 Como é que os alimentos doces danificam nossos dentes? Todas as manhãs, podemos sentir uma 'camada mucosa' sobre nossos dentes. Esta é composta de germes ou bactérias e chama-se 'placa'. Escovamos os dentes para remover esta placa (veja se há placa em seus dentes raspando a parte de baixo de seus dentes com uma unha limpa). Estas bactérias comem alimentos doces e produzem um ácido que pode fazer buracos em nossos dentes. Quanto mais alimentos doces comemos, maiores são as chances de se criarem buracos em nossos dentes. Se estes crescerem muito, eles podem chegar até ao nervo do dente, o qual começa a doer e causa inchamento na boca ou no rosto.



6 Quando olhamos dentro da boca de Shyam, podemos ver vários buracos em seus dentes, os quais lhe causam muita dor, quando ele toma bebidas quentes ou frias. Ele raramente escove os dentes, porque as suas gengivas sangram.



5 Shyam gosta de comer alimentos que não fazem bem à saúde. Ele gosta de doces, biscoitos, bolos, açúcar, sorvetes (gelados) e refrigerantes, que não são bons para nossa saúde e são, geralmente, mais caros do que os alimentos saudáveis. O rosto dele está inchado de um lado, porque ele está com uma infecção dolorosa (abscesso) em um dente.