

“Sorridenti ed in forma!”

PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE, PREVENZIONE DELLA CARIE, IGIENE ORALE E MALOCCUSIONI ANNI SCOLASTICI 2016/2017 – 2017/2018

Per conservare la salute dei nostri denti occorre adottare **regole di prevenzione**. Tra le cause principali delle malattie della bocca ci sono la scarsa igiene e un'alimentazione scorretta. Entrambi questi "fattori di rischio" favoriscono lo sviluppo di carie, tartaro e lesioni del cavo orale. L'igiene orale deve essere una **pratica quotidiana** per evitare che si verifichino gravi disturbi nelle varie fasi della vita. I cambiamenti rapidi dello stile di vita legati al consumismo, hanno portato scorrette abitudini alimentari, consumo eccessivo di zuccheri e di cibi dannosi, principali cause dell'aumento di peso che, associato a uno stile di vita sedentario favorisce la diffusione dell'obesità, fenomeno in espansione nell'età infantile e adolescenziale.

Destinatari: alunni della classe 2° della scuola secondaria di primo grado per l'anno 2016/2017 ed alunni della classe 5° della scuola primaria per l'anno 2017/2018 del comune di Siano (SA)

Incontri previsti: Un incontro della durata di 2 ore per ciascuna classe

Costo: Gratuito

Temi trattati:

ODONTOIATRIA:

- Anatomia e fisiologia della bocca
- Denti permanenti e denti decidui
- La carie
- Disturbi parodontali
- La placca dentale
- Problemi ortodontici
- La pulizia dei denti: movimenti corretti e tempi
- La prevenzione

ALIMENTAZIONE:

- Concetto di “dieta”
- Piramide alimentare
- Ruolo dell'acqua
- Carboidrati, proteine e grassi
- Vitamine, minerali e fibra alimentare
- Fabbisogno energetico giornaliero e dispendio energetico
- Conseguenze della malnutrizione

- Piramide odonto-alimentare: alimenti che aumentano il rischio di carie e quelli che ne prevengono la formazione

Obiettivi formativi specifici:

- ✓ Comprendere l'importanza di una corretta igiene orale per la prevenzione delle malattie della bocca;
- ✓ Acquisire una corretta tecnica di igiene orale, dal corretto utilizzo dello spazzolino da denti alla frequenza e durata dello spazzolamento;
- ✓ Fare propri i concetti basilari di **stile di vita sano**, dato dalla sinergia tra sana alimentazione e stile di vita attivo e comprendere l'importanza di una dieta varia ed equilibrata al fine di favorire lo stato di salute e prevenire l'insorgenza di patologie legate all'alimentazione.
- ✓ Comprendere il ruolo dell'alimentazione nella prevenzione della carie, riconoscendo i cibi cariogeni e quelli anticariogeni.

Obiettivi formativi trasversali:

- ✓ Acquisire conoscenze di base sull'origine della carie;
- ✓ Comprendere che la mal occlusione dentale aumenta l'incidenza della carie e provoca disfunzioni articolari della colonna, del bacino e degli arti superiori ed inferiori;
- ✓ Fornire una "*coscienza alimentare*" che rimanga patrimonio individuale per tutto l'arco della vita;
- ✓ Comprendere l'importanza di una sana alimentazione per la prevenzione delle malattie della bocca.

Risultati attesi:

I ragazzi impareranno a collegare igiene orale e sana alimentazione non solo per l'importante ruolo che hanno nella nostra vita quotidiana, ma anche per lo stretto legame che li unisce: un'alimentazione nociva favorisce l'aumento dell'incidenza delle patologie del cavo orale. Saranno in grado di individuare le relazioni di causa-effetto dovute alle abitudini scorrette e ad evitarle utilizzando le nozioni acquisite.

Linee metodologiche – Lezioni frontali e visite individuali:

Per il raggiungimento degli obiettivi saranno organizzate delle lezioni frontali con supporto multimediale. Il materiale didattico sarà costituito da lezioni in videoproiezione (immagini significative e testi chiave). Inoltre per finalizzare il lavoro potranno essere effettuate consulenze odontoiatriche e nutrizionistiche ai richiedenti.

Dott.ssa Gaia Di Vincenzo, Odontoiatra
Via Botta 63, Siano (SA)
e-m@il: gaiadivinc@gmail.com

Dott.ssa Olivia Di Vincenzo, Nutrizionista
Via Botta 63, Siano (SA)
e-m@il: oli.divincenzo@gmail.com