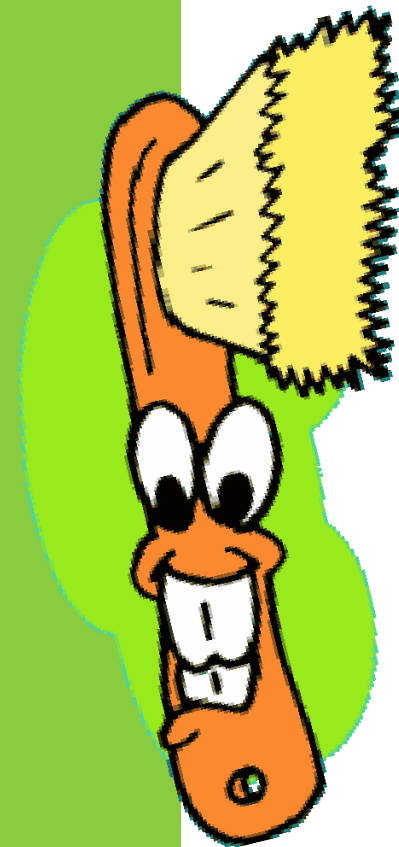


Dentes Brilhantes, Sorrisos Radiantes!



Vem Aprender e
Brincar
com a
Escovinha...

Elaborado por:

Enf.^a Ana Clara Félix
Enf.^a Ana Inês Costa
Enf.^a Marina Alfaiate

Julho 2011
(Rever em 2014)

Índice

Introdução	2
Como devo escovar os meus dentes ?	5
Como usar o fio dental	7
Dicas para uma boca saudável	9
Diverte-te	11



Caça-Palavras

Encontra no diagrama abaixo 4 palavras que fazem parte da higiene oral.



C	R	E	M	E	D	E	N	T	A	L
S	C	S	E	D	O	M	A	H	Y	R
A	R	C	J	I	V	E	R	D	E	F
F	I	O	D	E	N	T	A	L	U	E
U	N	V	R	A	H	F	N	E	O	R
L	M	A	K	C	F	N	J	A	N	Q
H	S	T	I	R	E	B	A	U	S	F
O	D	E	N	T	I	S	T	A	H	O



Vamos Colorir!

Pinta a teu gosto!



Olá Amiguinhos!!
Eu sou o Escovinhas e
venho-vos ensinar a
cuidar dos vossos
dentinhas. Vamos juntos
brincar e aprender!

Quando comemos, os dentes ficam cheios de comida, de açúcar dos doces, pastilhas e refrigerantes. Existe,

então uma bactéria, a que chamamos o Fura-dentes, que faz mal e fura os nossos dentinhos, deixando-os com mancha negras (Cáries) que fazem dói-dói.



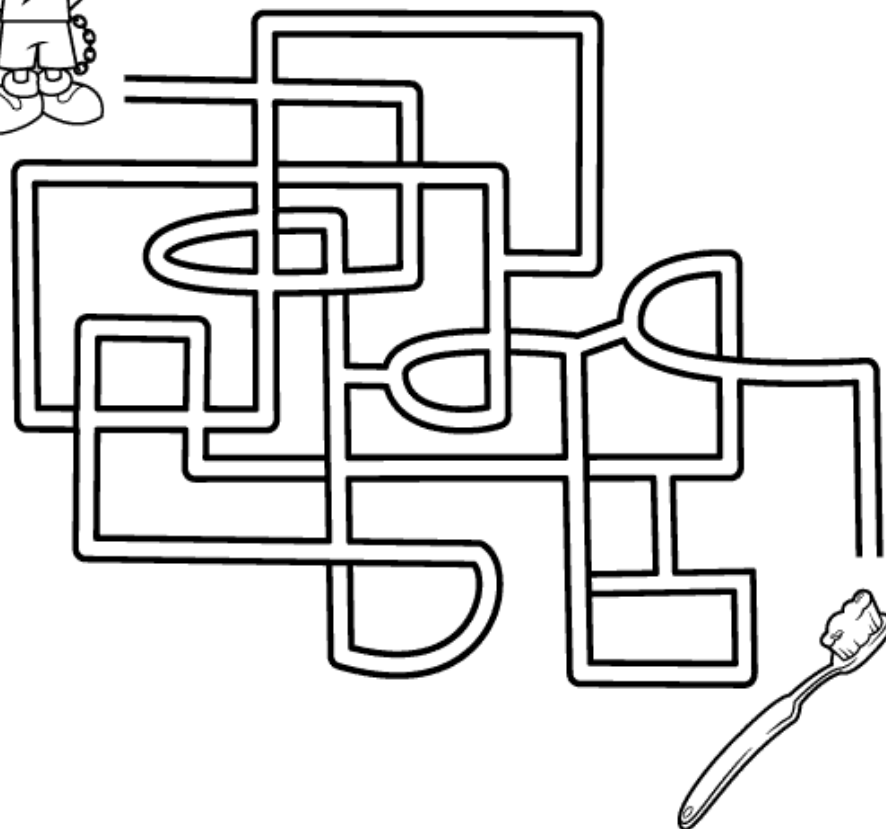
Para que os Fura-dentes não ataquem os teus dentinhos, tens que lavar os dentes sempre que acabas de comer e sempre que comeres doces. Assim os Fura - dentes, já não podem brincar na tua boca, saltar de dente para dente e pintá-los de negro.



A escova de dentes, pasta dentífrica e o fio dental são os teus melhores amigos na batalha contra o FURA-DENTES!

Labirinto

Ajuda o menino a encontrar o caminho para a sua escova de dentes!



Vamos Colorir!

Pinta a teu gosto!

Como devo
escovar os
meus Dentes?

1. Põe a pasta dentífrica na escova
2. Inclina a escova na direcção da gengiva e faz movimentos para cima e para baixo e



Escova 2 dentes de cada vez, aproximadamente 10 vezes (se tiveres menos de 6 anos escovas 5 vezes).

3.

Começa sempre a escovar no dente mais atrás da tua boca até ao último dente do outro lado.



4.

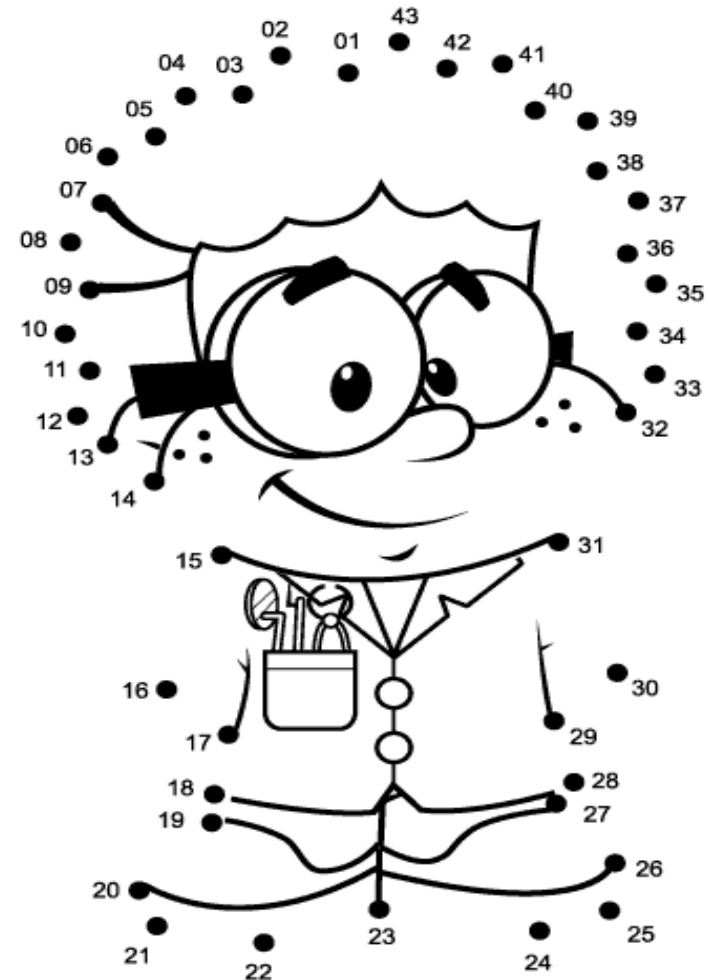
Lava os dentes por fora, por dentro e por cima. Não te esqueças de lavar da mesma forma os dentes de baixo.



E não te esqueças de escovar a língua suavemente porque também ela tem fura-dentes (bactérias)!

Liga os Pontos

Une os pontos seguindo a numeração.



Dentista

Vamos Colorir!

Pinta ao teu gosto!

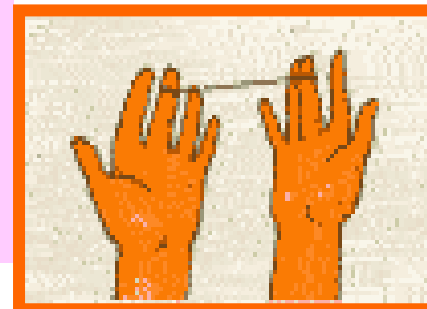


Como se
usa o Fio
Dental?

Só deves usar fio dental a
partir dos 8 anos!!!

1. Retira cerca de 40 cm de fio da caixa.

2. Enrola uma parte do fio no dedo do meio da mão direita e outra parte no dedo do meio da mão esquerda.



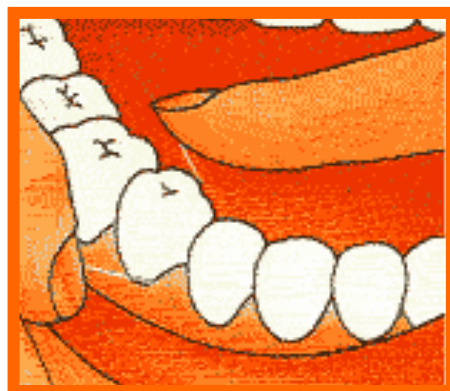
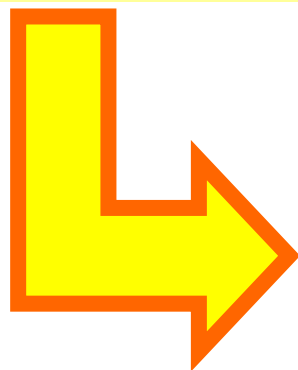
3.

Coloca o fio cuidadosamente entre 2 dentes e curva-o à volta do dente que estás a limpar fazendo como que tome a forma de um “C”. Faz também movimentos para cima e para baixo

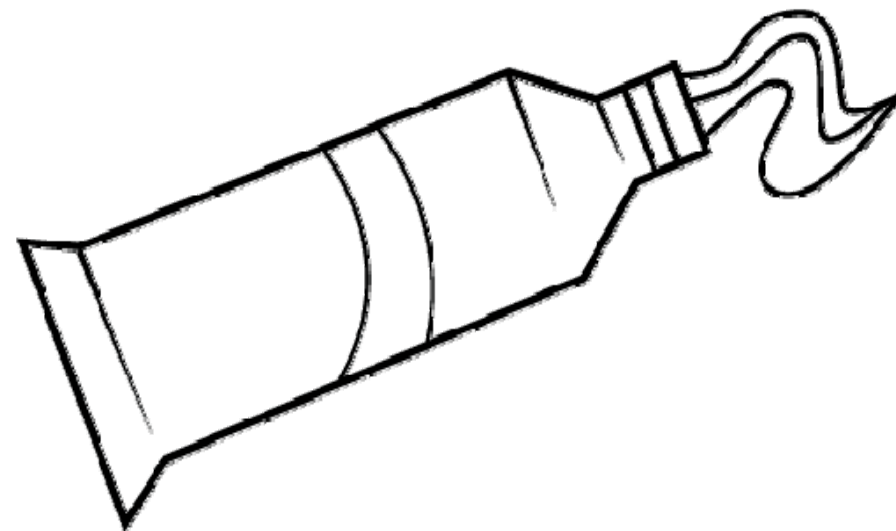


4.

Faz o mesmo nos dentinhos de baixo



Vamos Colorir!



Pasta de Dentes

Vamos Colorir!



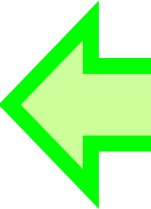
Dentista

**Dicas para
uma boca
saudável:**

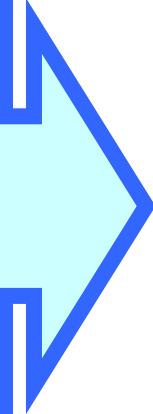
**A higiene da boca contribui
para se ter um sorriso bonito
e o hálito fresco.**

Lava os dentes
depois das refeições
e depois de comeres
doce!





Deves ir ao dentista,
pelo menos,
uma vez por ano.



O leite, o
queijo e o
iogurte fazem
bem aos
dentes. Evita
os doces,
sumos com
açúcar,
rebuçados e
pastilhas.

