

# MANUAL PARA EDUCADORES

Programa Nacional  
de Promoção da Saúde Oral



Direção-Geral da Saúde  
[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)



Ministério da Saúde

Programa Nacional da Saúde Oral  
**PORTUGAL  
A Sorrir**

**LER+**  
PLANO NACIONAL  
DE LECTURA

**RRE** REDE DE  
BIBLIOTECAS  
ESCOLARES

Este manual foi elaborado pela **Oral-B** e cedido à Rede Nacional de Bibliotecas Escolares através do protocolo entre a DGS, a RBE e o PNL.



## **Caro/a Educador/a:**

Com este manual, irá ter a possibilidade de implementar, de forma inovadora e didática, diversas atividades sobre Saúde Oral.

O objetivo das atividades que se propõem é ajudar os alunos a aprenderem e a desenvolverem hábitos saudáveis de higiene oral, que idealmente se vão manter para toda a vida.

As ações incluídas neste manual estão pensadas para educar de forma lúdica e interativa os seus alunos. Assim, disponibilizamos-lhe algumas atividades dinâmicas que pode aplicar junto dos seus alunos ou partilhar com pais e outros professores.

Esperamos que tenha sucesso e encorajamo-lo a consultar algumas das fontes que sugerimos no final deste manual, bem como os livros recomendados pelo Plano Nacional de Leitura.

As suas questões e comentários são bem-vindos. Este é um projeto de aprendizagem para tornar o programa cada vez melhor para si e para os seus alunos.

Obrigado pelo interesse e participação  
no **PROJETO SOBE**  
Saúde Oral Bibliotecas Escolares

[www.sobe.pt](http://www.sobe.pt)

# A Saúde Oral e o prazer de ler e contar uma história

**Se imaginamos um caminho, acreditamos ser possível percorrê-lo.**

O Plano Nacional de Leitura, a Rede de Bibliotecas Escolares e a Direção-Geral de Saúde celebraram um protocolo, em julho de 2011, que visa desenvolver ações de promoção da leitura, da felicidade e da saúde, centradas no projeto SOBE que reúne as duas valências: saúde oral e bibliotecas escolares.

O projeto **SOBE (Saúde Oral Bibliotecas Escolares)** propõe um desafio: **subir** — subir na qualidade da divulgação da saúde oral; subir no número de parcerias com as escolas e outras instituições; subir no grau de perceção da importância que esta área da saúde tem para as famílias e as crianças.

A marca de água do projeto **SOBE** é fazer com que a integração da temática da saúde oral nos currículos escolares se torne inevitável.

Criámos um conjunto de materiais, o **Kit SOBE**, pensado para trabalhar a temática da Saúde Oral de uma forma flexível, integrada, dando autonomia criativa às escolas, às bibliotecas e aos seus responsáveis e que irá ser distribuído a todas as Bibliotecas Escolares, de modo a que se constitua como ilustração para o ulterior desenvolvimento de iniciativas autónomas, no seu universo de influência.

O conjunto de materiais que compõe este kit foi concebido para suscitar a vontade de os estudantes poderem explorar o **mundo da saúde oral**, de forma autêntica, com meios divertidos e favorecendo o cruzamento de vários domínios do conhecimento. Sabemos que por via desta integração curricular, já testada com sucesso em outros países e contextos, [múltiplos estudos demonstram que os alunos aprendem melhor quando a aprendizagem está interligada!] vai permitir aos alunos abordar as diversas áreas temáticas de uma forma mais rica, competente e eficaz: unidades ou projetos baseados em saúde oral podem fornecer contextos intencionais para aprender e praticar a arte da linguagem, da escrita, capacidades matemáticas e criativas.

As escolas são canais privilegiados para as comunidades socio-educativas. Podem e, basta-lhes absorver essa noção, devem direcionar as atividades de promoção da saúde oral para as famílias e para a comunidade. Os alunos são elementos catalisadores das mensagens de promoção da saúde para os membros da família. E as escolas podem assumir a liderança na criação dessas mensagens, para a visualização de saúde oral como parte integrante do processo de crescimento e aprendizagem dos estudantes.

O **SOBE** constitui-se como uma inovadora, dinâmica, útil e produtiva oferta de aprendizagem, com um poder de expansão cujo limite é, apenas, o da universalização dos cuidados efetivos de saúde oral, logo de comportamentos sociais muito mais civilizados e cultos do que os que são prática hoje em dia. Os materiais que darão substância a este projeto vão fazer subir os níveis de saúde oral em Portugal.

# SAÚDE ORAL

## INFORMAÇÕES BÁSICAS PARA EDUCADORES



### Escovar os dentes

**Escovar os dentes é essencial para a saúde.  
Previne o aparecimento da cárie dentária  
e das doenças das gengivas.**



Os dentes devem ser escovados, pelo menos 2 vezes por dia, sendo uma delas à noite, antes de dormir.

A escovagem dos dentes com um dentífrico fluoretado:

- remove a placa bacteriana (conjunto de bactérias, saliva e restos de alimentos)
- promove a remineralização dos dentes, tornando-os mais resistentes

Só com uma escovagem eficaz é que se consegue remover a placa bacteriana.  
Os dentes devem ser escovados durante 2 a 3 minutos.

### Quando começar?

Logo que os dentes nascem. São os pais ou quem cuida do bebé os responsáveis pela escovagem dos seus dentes.



## Dentífrico

É essencial que tenha flúor na sua composição (1000-1500 ppm).

Até aos 6 anos, deve colocar-se na escova uma porção de dentífrico semelhante ao tamanho da unha do dedo mindinho do bebé ou da criança.

A partir dos 6 anos, é suficiente usar cerca de 1cm de dentífrico, por cada escovagem dos dentes.

## Escova de dentes

O tamanho deve ser adequado à boca de quem a utiliza. A textura deve ser macia ou média. Deve ser substituída quando os pêlos começam a ficar deformados (normalmente de 3 em 3 meses).

## Como fazer

1. Colocar o dentífrico fluoretado na escova.
2. Inclinar a escova em direção à gengiva e fazer pequenos movimentos vibratórios horizontais ou circulares com pouca pressão.



3. Escovar 2 dentes de cada vez, fazendo aproximadamente 10 movimentos (ou 5 no caso de crianças até aos 6 anos).
4. Escovar com uma sequência: começar pela superfície externa (do lado da bochecha) do último dente de um dos maxilares e continuar a escovar até atingir o último dente do lado oposto.
5. Escovar as superfícies do lado da língua com a mesma sequência.
6. Proceder do mesmo modo no outro maxilar.
7. Escovar as superfícies mastigatórias dos dentes com movimentos de vaivém.
8. Por fim, pode escovar-se a língua e cuspir o excesso de dentífrico, sem bochechar com água. Assim, os fluoretos do dentífrico atuam mais tempo sobre os dentes.

# **Escovar os dentes no Jardim de Infância e na escola é um benefício para a saúde das crianças!**

**A escovagem dos dentes nas escolas e nos Jardins de Infância, por vezes, levanta alguma polémica. Os dados mostram que é um ato seguro e altamente recomendável. Saiba quais são as medidas mais adequadas a serem seguidas.**

Escovar os dentes com uma pasta fluoretada é considerado, hoje em dia, um dos meios mais eficazes na prevenção da cárie dentária. Se este método for efetuado nos Jardins de Infância e nas Escolas, estamos a contribuir para alterar os hábitos de milhares de crianças portuguesas, e fazer com que tenham dentes saudáveis a vida inteira. No entanto, muitas vezes são levantadas dúvidas sobre a segurança da escovagem dos dentes nos estabelecimentos de ensino. Será que escovar os dentes pode ser perigoso para a saúde?

A resposta é: não, não é perigoso e nunca houve nenhum documento que desaconselhasse a escovagem nas escolas, desde que existam condições para tal, facto que acontece na maioria das escolas.

## **Vejamos alguns factos:**

Até este momento, não existe nenhum dado disponível na literatura científica nem em organismos oficiais que indique que a escovagem dos dentes com uma pasta fluoretada, pode ser prejudicial para a saúde humana.

## **Cuidar bem das escovas de dentes, é o mais importante!**

Principalmente nos Jardins de Infância e nas Escolas do 1º Ciclo, o cuidado com as escovas de dentes deve ser eficaz. Nunca ninguém defenderá que a escovagem dos dentes nestas instituições deve ser feita sem supervisão de monitores, educadores, auxiliares e ou outros elementos, nomeadamente pais ou outros voluntários. Desta forma, evitar-se-á a troca de escovas e as técnicas de ensino serão mais eficazes.

As regras básicas para um uso seguro de uma escova de dentes são:

- Nunca partilhar a escova de dentes;
- Depois da escovagem, passar bem a escova de dentes por água corrente e retirar os restos de dentífrico. As escovas devem ser guardadas com os pelos virados para cima e num lugar arejado e abrigado do pó. Se for preciso guardar muitas escovas no mesmo suporte estas não devem tocar uma nas outras. Uma placa de esferovite é um bom exemplo de local para armazenar as escovas, que devem estar todas devidamente identificadas;
- As escovas devem ser substituídas, em média, todos os 3 meses.

Desta forma, e com cuidados simples poderemos sem riscos aconselhar a escovagem dos dentes nas escolas e infantários de Portugal. Os conselhos básicos para um programa de escovagem com um dentífrico fluoretado nestas instituições são:

- Contactar o Centro de Saúde da sua área e, se necessário, pedir apoio para a implementação da atividade ou contactando a biblioteca escolar do agrupamento poderá ao abrigo do projeto SOBE criar um projeto de escovagem diária e pedir material para o efeito;
- Certificar-se que cada criança têm uma escova identificada com o seu nome;
- A quantidade de pasta fluoretada deve ser do tamanho da unha do dedo mindinho da criança ou, a partir dos 6 anos, ter cerca de 1 cm;
- Se for usado um tubo de dentífrico comum a todas as crianças, deve prevenir a contaminação e nunca tocar com o tubo na cabeça da escova. Há várias formas de prevenir essa contaminação, por exemplo colocando um pouco de pasta numa compressa ou papel vegetal, a qual é depois transferida para a escova da criança;
- A forma como a criança lava a escova dos dentes depois de a usar é importante. Ensine-a a lavar bem de forma a remover os restos de dentífrico. Nas crianças de 3 a 4 anos, por vezes é preciso ajudar nesta tarefa;
- Depois da escovagem dos dentes as crianças podem apenas cuspir o excesso de dentífrico ou, caso existam condições, podem bochechar utilizando copos descartáveis ou então colocando a água na boca com a mão (para isso as mãos devem estar previamente lavadas).

Escovar os dentes é um ato cultural fundamental para o controlo da cárie e das doenças gengivais. Nas escolas para além de se aprender a ler, também se aprende a ter saúde.

**Equipa de Saúde Oral**  
da Direção Geral De Saúde



# AUTOCOLANTES

## Instruções



Os autocolantes que vão dentro da caixa do Kit SOBE devem ser colados no chão da vossa biblioteca, como forma de chamar à atenção os utilizadores, do local onde estão guardados os livros cujo o assunto se relacione com a boca, o sorriso e a saúde oral. A ideia é criar uma espécie de sinalização original e divertida que desempenhe diversas funções simultaneamente: decore a biblioteca, divirta, ensine e crie impacto.

Os autocolantes devem ser colocados pela sequência recomendada, e em conjunto.

Caso tenham outras sugestões e ideias para utilizar estes autocolantes, façam favor de utilizar essas ideias, mas contem a vossa experiência através do site SOBE.

Gostaríamos muito de receber as fotografias das vossas bibliotecas com estas estradas azuis, cheias de imaginação, livros e muita saúde oral. Partilhem connosco os vossos "caminhos".

Bom trabalho e boas colagens!

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



**Teimoso**  
(a colocar na prateleira junto dos livros selecionados)



**Setas**  
(a colocar entre autocolantes para ajudar no percurso)



# CONSELHOS Úteis

## Tens a escova à mão?

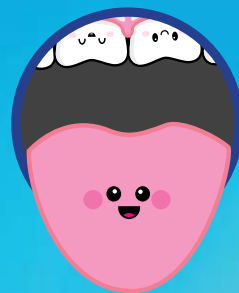
Então vem aprender a escovar os dentes.

Lava os dentes pelo menos **2X** por dia, durante 2 minutos, sendo que uma delas deve ser antes de te ires deitar.



Inclina a escova em direção à gengiva e faz pequenos movimentos vibratórios horizontais ou circulares com pouca pressão.

E não te esqueças, escova também a língua.



Há alguns sítios onde a tua escova não chega, por isso é muito importante usares também fio dentário.

O flúor é um bom amigo dos teus dentes, porque os protege das bactérias. Assim deves usar elixir e pastas ricas em flúor, gel ou mesmo comprimidos.



Lembra-te, a tua escova é só tua, não a partilhes com os teus amigos. Visita regularmente o teu dentista.

## Como se forma a cárie?

As bactérias que se encontram normalmente na nossa boca atacam o esmalte do dente (a parte branca) corroendo-o e provocando a cárie e a inflamação da gengiva.



No início, a cárie não dói porque só atinge o esmalte, que é a camada mais dura e menos sensível do dente;

Se não for tratada, a cárie vai em direção à dentina, que é a camada mais profunda e sensível, e começa a doer um bocadinho.



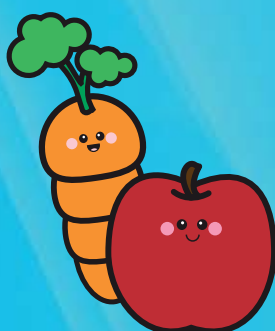
A seguir chega à região do nervo do dente causando a inflamação, o que faz com que doa muito!

## Como se evita a cárie?

Escova muito bem os dentes e usa pastas de dentes com flúor. Utiliza o fio dentário diariamente.

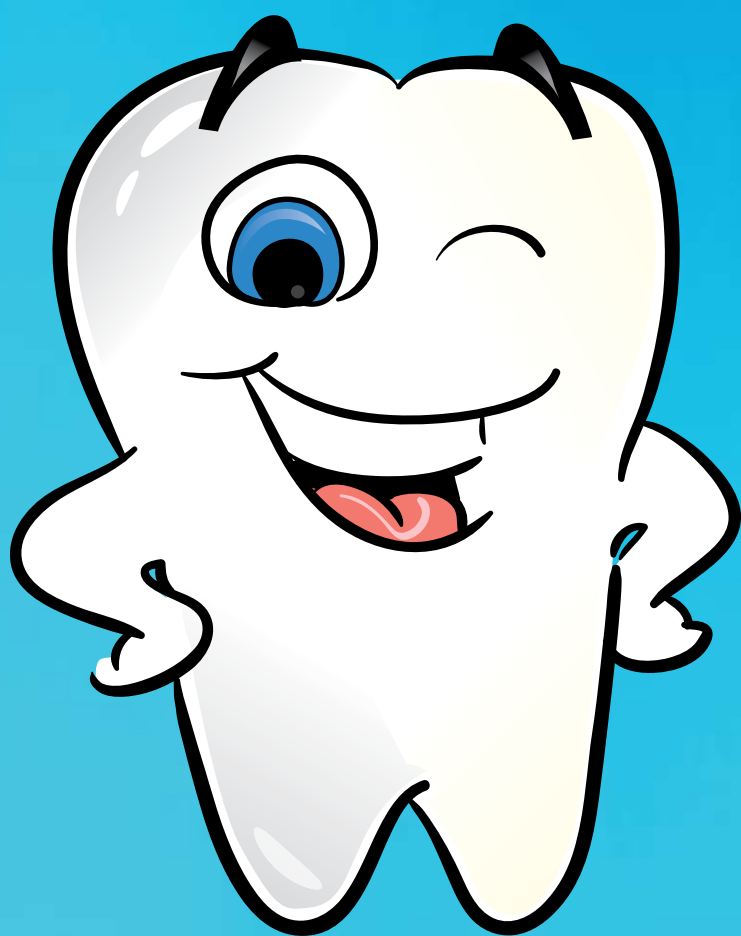


Entre as refeições, evita comer ou beber alimentos açucarados. Mas os dentes bem escovados é o principal conselho para uma boa saúde oral.



Escolhe alimentos ricos em fibras, como a cenoura, a maçã, o pepino ou as verduras. Eles são "detergentes" naturais.

# Propostas e Fichas de **ATIVIDADES**





**1º  
ANO**



## ATIVIDADE

## DESCRIÇÃO

**1**

### **Pinta o Dentinho**

É uma atividade lúdica com uma parte pedagógica: os alunos podem colorir o dente livremente mas devem pintar a escova com a cor real da que utilizam em casa. Depois, o professor convida os alunos a colocarem uma cruz no quadro, por baixo da cor da escova correspondente a cada aluno.

**2**

### **O Meu 1º Guia de Higiene Oral**

Os alunos devem recortar as imagens da ficha de atividade e misturá-las voltadas para baixo. Depois, escolhem uma imagem aleatoriamente e explicam à turma o que sabem sobre a relação entre o alimento que escolheram e a Saúde Oral. O professor deve incentivar a participação dos restantes alunos, de forma a gerar debate sobre o tema.

**3**

### **Descobre as diferenças**

Atividade lúdica para que os alunos descubram as diferenças entre os dois Escovinhas.

**4**

### **A Fada dos Dentes**

Para os alunos que ainda não conheçam, o professor deve contar a história da Fada do dentes sempre que um aluno perca um dente. Depois, incentiva os alunos a completarem a seguinte história: "Para onde leva a fada os dentes?..." Podem ainda fazer um desenho alusivo.

**5**

### **Quadro dos Dentinhos**

O professor coloca à disposição na sala uma imagem de um dente. Assim que um aluno revele que perdeu um dente, é tirada uma fotografia que o aluno deve colocar afixada, escrevendo o nome, mês e dia.



## OBJETIVOS

Definição de áreas e de contornos; associação de cores e também cálculo (contagem das escovas da mesma cor, soma total, etc.).

Identificação de alimentos, das suas propriedades e da sua relação com a Saúde Oral. Aferição da aprendizagem adquirida. Promover a discussão e o debate sobre este tema.

Atividade lúdica para que os alunos descubram as diferenças entre os dois Escovinhas.

Os alunos associam a perda da dentição primária a algo positivo e compensatório já que, em articulação com os pais, podem receber uma moeda (ou outro benefício) ao colocarem o dente debaixo da almofada.

Os alunos aprendem a organizar e a interpretar informação (quadro organizado cronologicamente, meses do ano, etc.).



## MATERIAIS

Fichas de atividades nº 1 e nº 2.

Ficha de atividade nº 3.

Ficha de atividade nº 4.

Ficha de atividade nº 5.

Ficha de atividade nº 5.

**2º  
ANO**



### ATIVIDADE

### DESCRIÇÃO

1

#### **Ajuda os dentinhos**

Através de uma atividade de descoberta, os alunos têm de encontrar o caminho para os dentinhos fugirem das bactérias.

2

#### **O teu Dente por...**

Os alunos colocam o seu nome no dente (ficha nº 7). O professor recolhe e coloca os dentes recortados numa caixa. No final do dia, é retirado aleatoriamente um dente e o aluno selecionado coloca-o debaixo de uma almofada na sala de aula. No dia seguinte, este aluno responde a uma pergunta sobre higiene oral para receber o que a fada deixou.

3

#### **Vogais em falta**

Os alunos tentam preencher as vogais que estão em falta nas palavras relacionadas com higiene oral.

4

#### **Os meus dentes são saudáveis?**

Os alunos preenchem uma ficha com um breve questionário sobre a sua dentição e higiene oral, completando os espaços em branco com a informação que souberem. Depois, o professor deve abrir o grupo ao diálogo e incentivar à partilha de respostas.



## OBJETIVOS

Desenvolver a orientação e a aprendizagem de alguns conceitos sobre higiene oral.

Reforço da aprendizagem sobre os conceitos básicos de higiene oral.

Aprendizagem de novas palavras.

Ao interagirem com a sua boca e dentição, os alunos tomam conhecimento do número de dentes e das transformações que irão sentir ao longo do seu crescimento; podem contar os dentes e verificar as diferenças com os colegas, dialogar acerca dos hábitos de higiene oral e ainda sobre o tipo de alimentos que devem ingerir para ter dentes saudáveis.



## MATERIAIS

Ficha de atividade nº 6.

Ficha de atividade nº 7.

Ficha de atividade nº 8.

Ficha de atividade nº 9.

**3º  
ANO**



## ATIVIDADE

## DESCRIÇÃO

1

### Já sei tudo?

Através de uma ficha de trabalho, os alunos completam os espaços em branco com conceitos genéricos sobre a sua dentição, higiene oral e alimentos saudáveis.

2

### Une os pontos

Os alunos devem seguir os números para com um traço formar o desenho.

3

### Visita ao Dentista/Higienista

Os alunos que passaram por uma experiência recente de visita ao dentista, são desafiados a contarem a sua 'aventura', através de uma descrição ou de um desenho no quadro, tentando representar utensílios do médico dentista ou apenas descrevendo o que sentiram nessa experiência.





## OBJETIVOS

Rever os conceitos adquiridos sobre Higiene Oral e saúde em geral.

Revisão dos números.

Os alunos aprendem qual o papel e a importância de um médico dentista ou de um higienista na sua saúde oral. O professor deve incentivar a aprendizagem de alguns dos utensílios utilizados pelos médico dentista.



## MATERIAIS

Ficha de atividade nº 10.

Ficha de atividade nº 11.

Ficha de atividade nº 12.

**4<sup>o</sup>**  
**ANO**



### ATIVIDADE

### DESCRIÇÃO

1

#### **Deticionário**

Os alunos fazem uma atividade de grupo que lhes permite aprender através da adivinha ou descrição, os conceitos-chave sobre higiene oral.

2

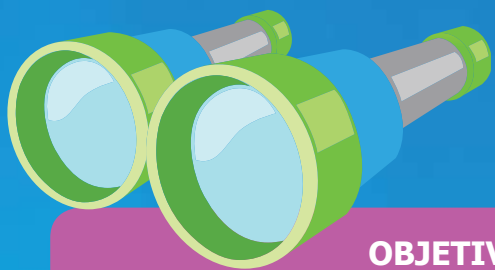
#### **Sopa de Letras**

Os alunos terão de descobrir as 9 palavras escondidas na sopa de letras, na vertical ou na horizontal. Os acentos e cedilhas não contam.

3

#### **Palavras Cruzadas**

Identificar e escrever o nome das personagens.



## OBJETIVOS

Aprender de forma lúdica as palavras chave sobre higiene oral, através de uma descrição ou representação.

Pesquisa e associação de letras e palavras.

Associação de palavras.



## MATERIAIS

Ficha de atividade nº 13.

Ficha de atividade nº 14.

Ficha de atividade nº 15.

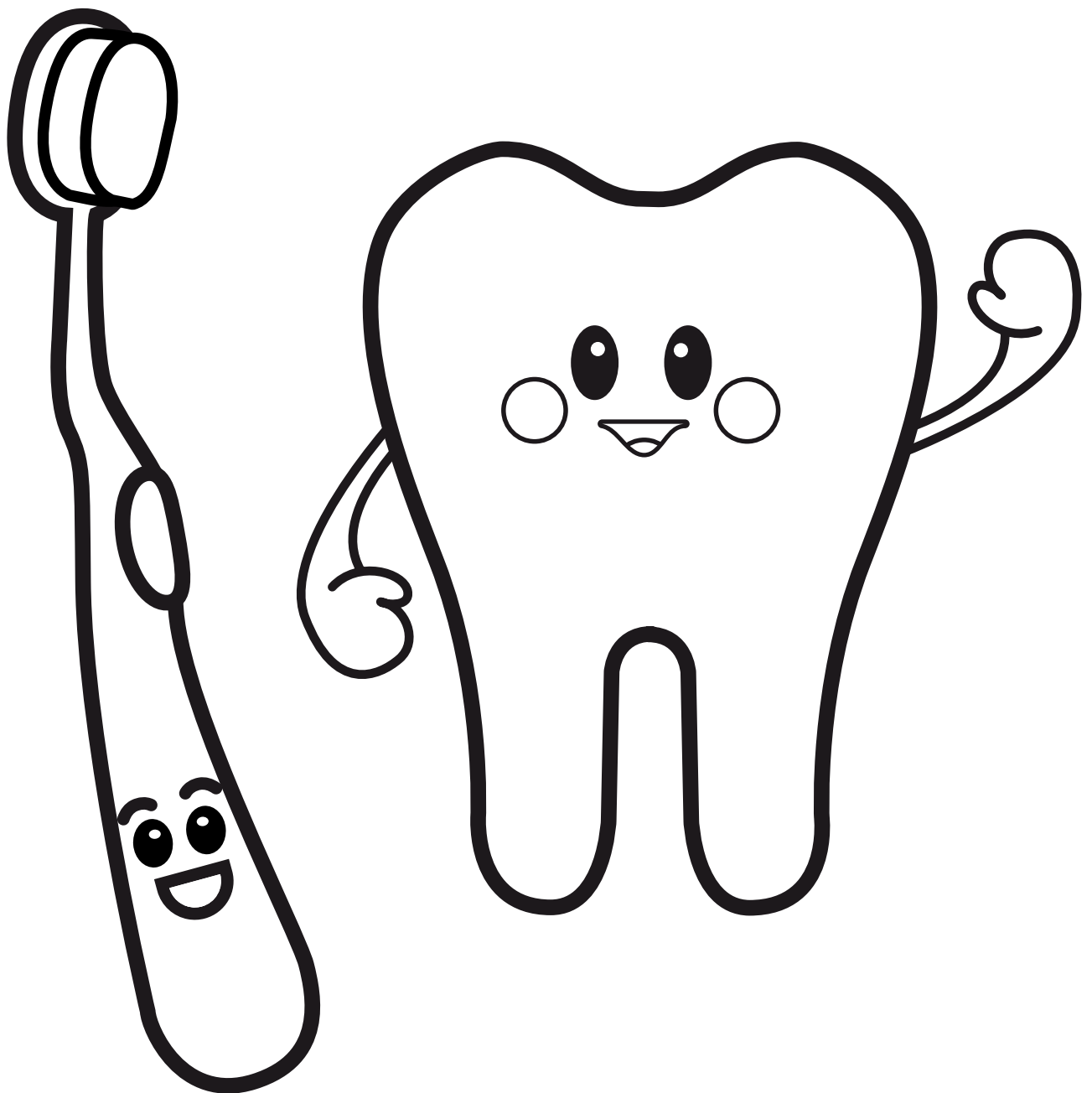
# Fichas de **ATIVIDADES**

## Ficha nº1

Nome: \_\_\_\_\_

# Pinta o Dentinho

Pinta a escova com a cor da que utilizas em casa.





Ficha nº2

Nome: \_\_\_\_\_

A cor da minha Escova

Coloca uma cruz na coluna da cor correspondente à escova que utilizas em casa.

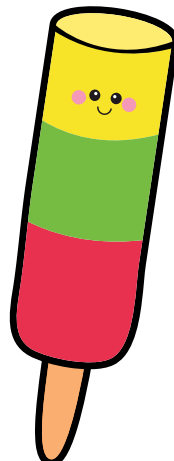
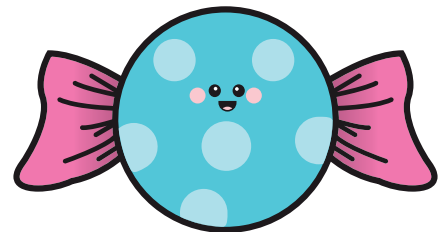
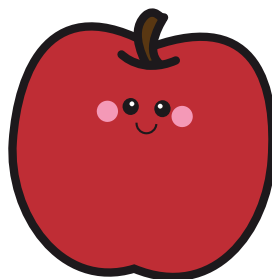
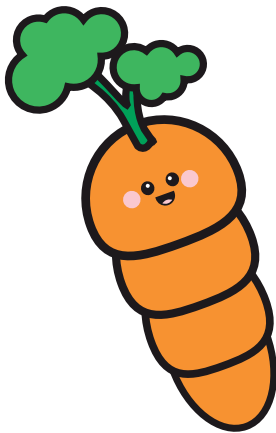
Cores									
Escovas									
Total									

## Ficha nº3

Nome: \_\_\_\_\_

# O meu 1º guia de Higiene Oral

Recorta os alimentos e explica à turma o que cada um pode fazer aos teus dentes.



## Ficha nº4

Nome: \_\_\_\_\_

# Descobre as diferenças

O Escovinhas não tem nenhum irmão gémeo. Descobre as 6 diferenças e marca-as com um círculo.

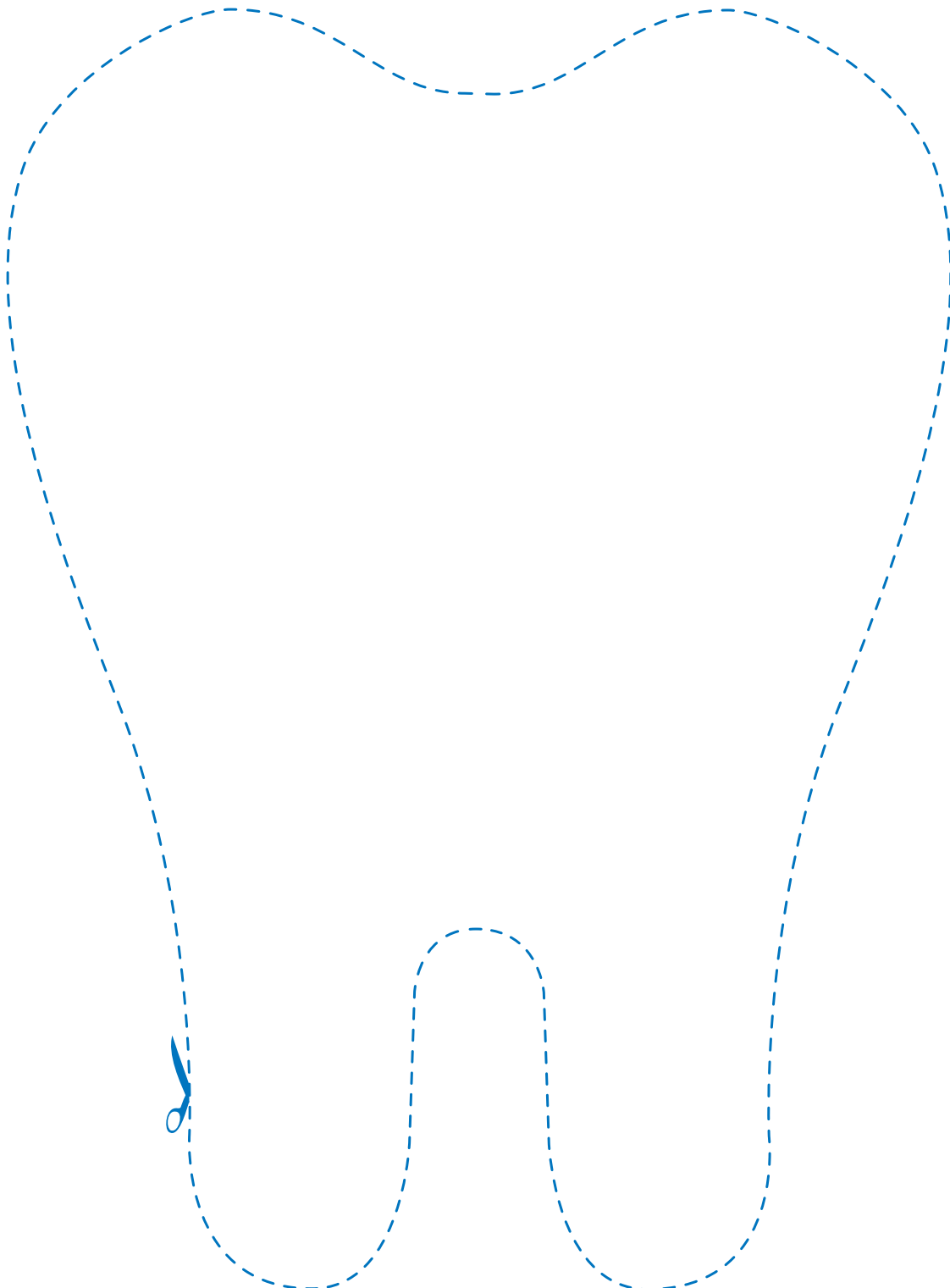


## Ficha nº5

Nome: \_\_\_\_\_

# Quadro dos dentinhos

Com uma tesoura e com a ajuda de um adulto recorta o dentinho pelo tracejado.

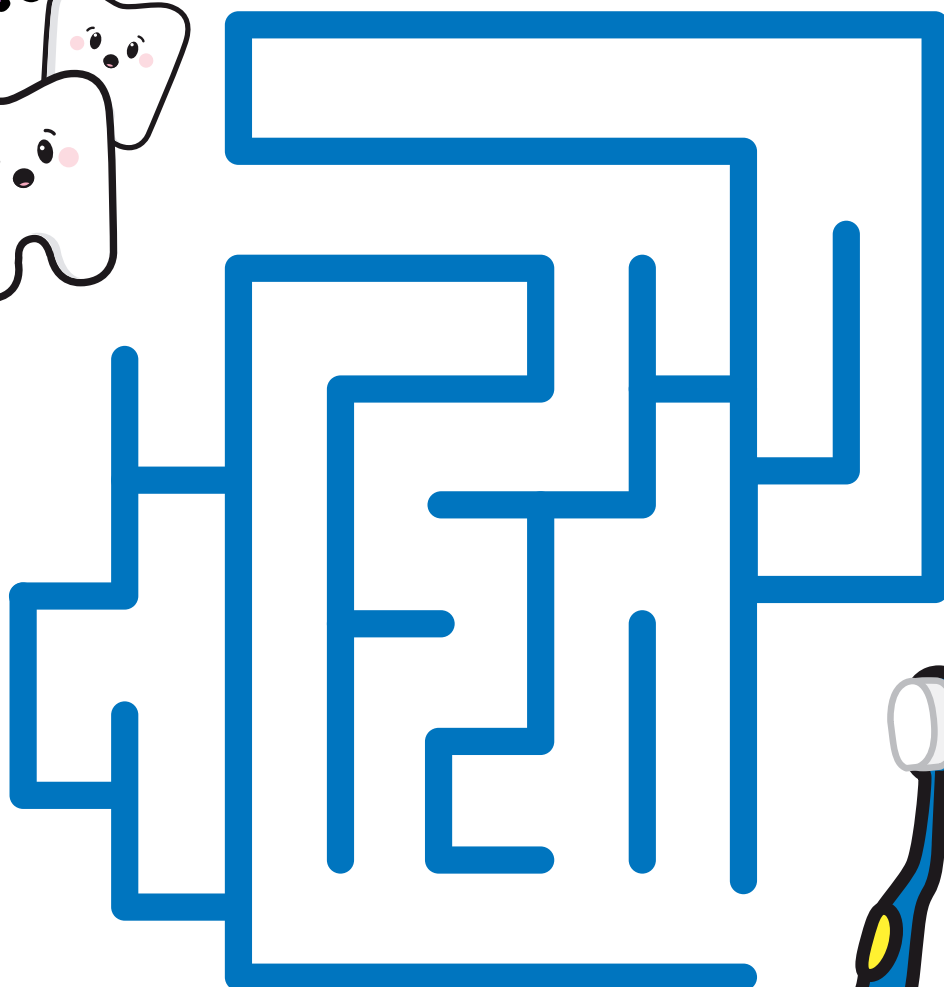
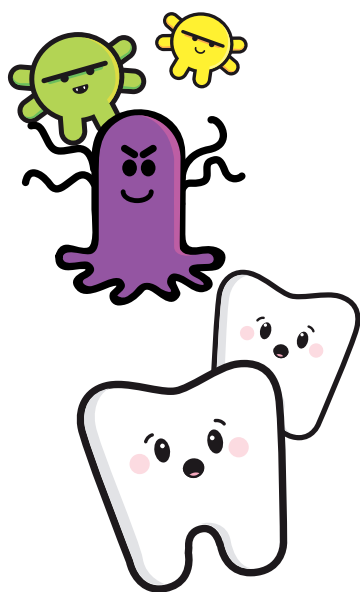


## Ficha nº6

Nome: \_\_\_\_\_

# Ajuda os Dentinhos

Guia os outros dentinhos pelo labirinto até à escova, para fugirem das bactérias.



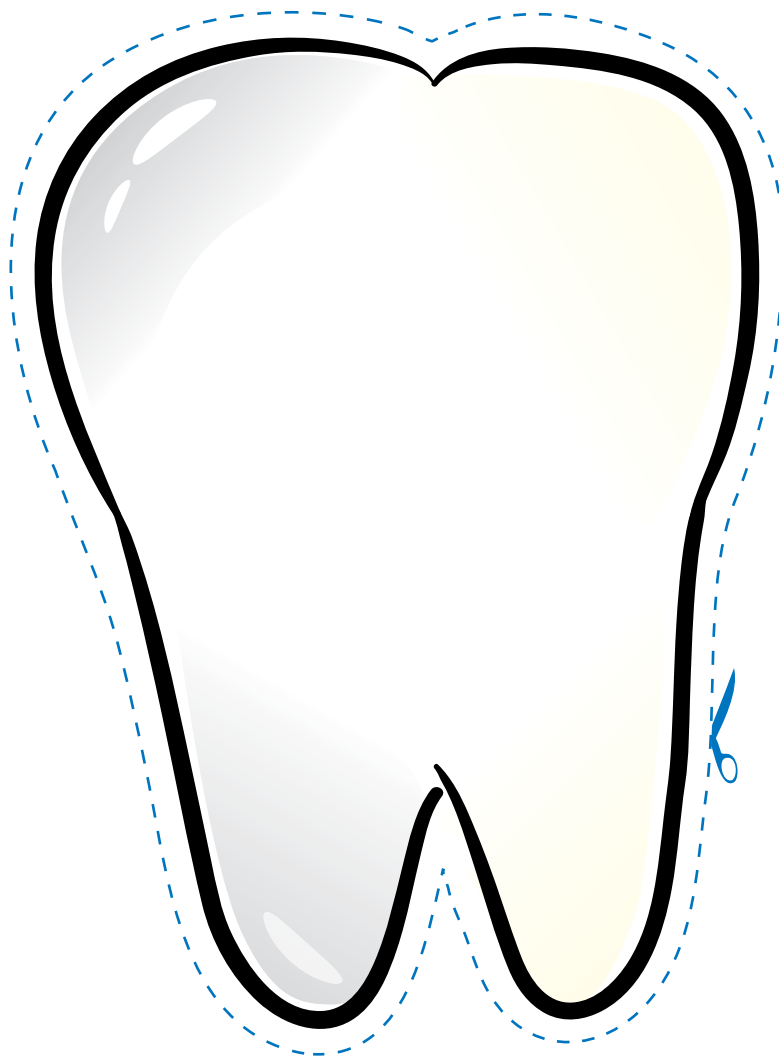


## Ficha nº7

Nome: \_\_\_\_\_

# O teu dente por...

Escreve o teu nome no dente, recorta-o e coloca-o na caixa que o professor indicar para te habilitares a uma visita da Fada dos Dentes.



## Ficha nº8

Nome: \_\_\_\_\_

# Vogais em falta

As vogais **a, e, i, o, u** estão em falta nestas palavras ligadas aos dentes.  
Quantas consegues completar?

Esc\_\_v\_\_ M\_\_n\_\_al

Max\_\_l\_\_r

B\_\_ctér\_\_a

Cár\_\_ \_\_

Dent\_\_st\_\_

F\_\_o D\_\_ntár\_\_o

Flú \_\_r

G\_\_m\_\_s

B\_\_ca

Esc\_\_v\_\_ \_\_létr\_\_c\_\_

S\_\_rr\_\_so

P\_\_sta d\_\_ D\_\_nt\_\_s

Higi\_\_nist\_\_ Or\_\_l

## Ficha nº9

Nome: \_\_\_\_\_

# Os meus Dentes são Saudáveis?

Preenche os espaços em branco para fazeres um pequeno diário sobre a tua dentição e higiene oral.

### 1. Quantos dentes tenho?

Já perdi \_\_\_\_\_ dentes

Tenho \_\_\_\_\_ dentes no maxilar superior

Tenho \_\_\_\_\_ dentes no maxilar inferior

No total tenho \_\_\_\_\_ dentes

### 2. Quando é que lavo os dentes?

Eu costumo lavar os dentes de \_\_\_\_\_

e à \_\_\_\_\_ e às vezes

quando \_\_\_\_\_.

### 3. A comida saudável para os meus dentes é:

---

---

### 4. Os alimentos que me fazem lavar os dentes são:

---

---



## Ficha nº10

Nome: \_\_\_\_\_

# Já sei tudo?

Preenche os espaços em branco utilizando as palavras dadas dentro da caixa.

**pasta de dentes**

**língua**

**dentes de leite**

**açúcar**

**fio dentário**

**médico dentista**

**flúor**

**duas vezes**

1. Perder os \_\_\_\_\_ é uma fase normal do teu crescimento.
2. Devemos escovar os dentes \_\_\_\_\_ por dia.
3. O \_\_\_\_\_ é um importante meio de limpeza do espaço entre os dentes.
4. O \_\_\_\_\_ dos doces e das bebidas refrigerantes pode causar cárie dentária.
5. Quando escovas os dentes, utiliza a quantidade de \_\_\_\_\_ adequada (do tamanho de uma ervilha).
6. Fazer visitas regulares ao \_\_\_\_\_ é importante para a tua saúde oral.
7. Escova os dentes com movimentos suaves de vai-vem, inclina um pouco a escova em direção à gengiva e não te esqueças de escovar também a \_\_\_\_\_.
8. Para proteger os teus dentes das bactérias utiliza um dentífrico com \_\_\_\_\_ que é um bom amigo dos teus dentes.

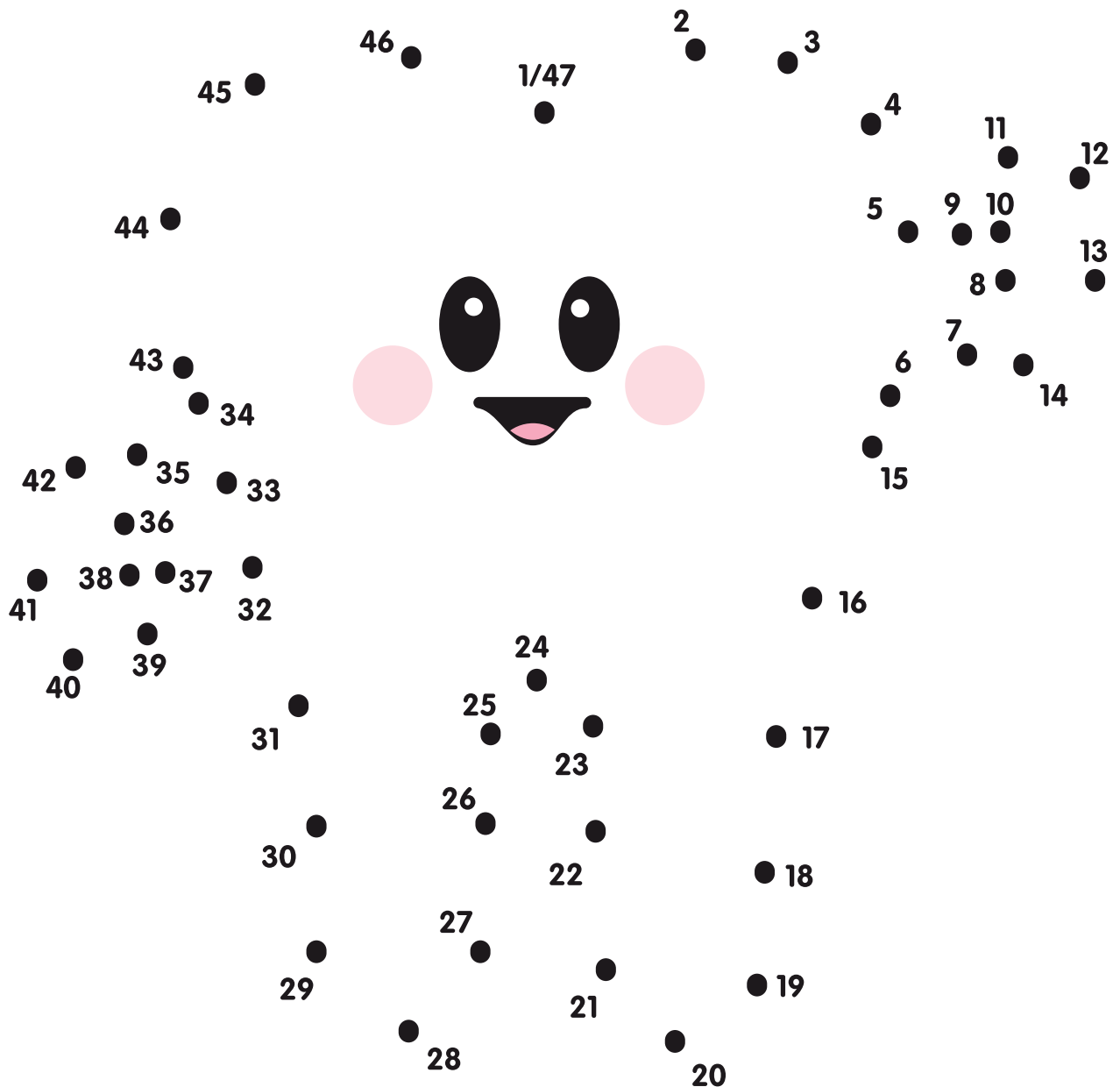


## Ficha nº11

Nome: \_\_\_\_\_

# Une os pontos

Quem é que se escondeu aqui?



## Ficha nº12

Nome: \_\_\_\_\_

# Visita ao Dentista/Higienista Oral

Descreve a tua mais recente visita ao médico dentista ou ao higienista oral, através de uma composição ou através de um desenho. Partilha essa experiência com os teus colegas.



## Ficha nº13

Nome: \_\_\_\_\_

# Denticionário

Palavras	Descrição
Cárie	É a doença provocada pelas bactérias que atacam o esmalte do dente.
Dentição	Conjunto de todos os dentes que temos na boca.
Gengivas	Fazem parte da boca pois sustentam os dentes.
Bactérias	Atacam o esmalte do dente provocando a cárie e a inflamação da gengiva.
Flúor	É um elemento que protege os dentes das bactérias.
Dentista	É o profissional de saúde que trata da saúde dos dentes.
Pasta	É um produto que ajuda a limpar os dentes e a prevenir a cárie.
Escova Manual	É um utensílio que devemos usar para limpar os dentes.
Escova Elétrica	É um utensílio que podemos usar para uma limpeza eficaz dos dentes.
Fio Dentário	Permite limpar entre os dentes onde a escova não chega.
Higienista Oral	É o profissional de saúde que te ajuda a manter uma boca saudável durante toda a vida.





## Ficha nº14

Nome: \_\_\_\_\_

# Sopa de Letras

Descobre as 9 palavras escondidas nesta sopa de letras, na vertical ou na horizontal.  
Os acentos e cedilhas não contam.

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



CÁRIES

DENTIÇÃO

GENGIVAS

BACTÉRIAS

ESCOVA

FLÚOR

HIGIENISTA

DENTES

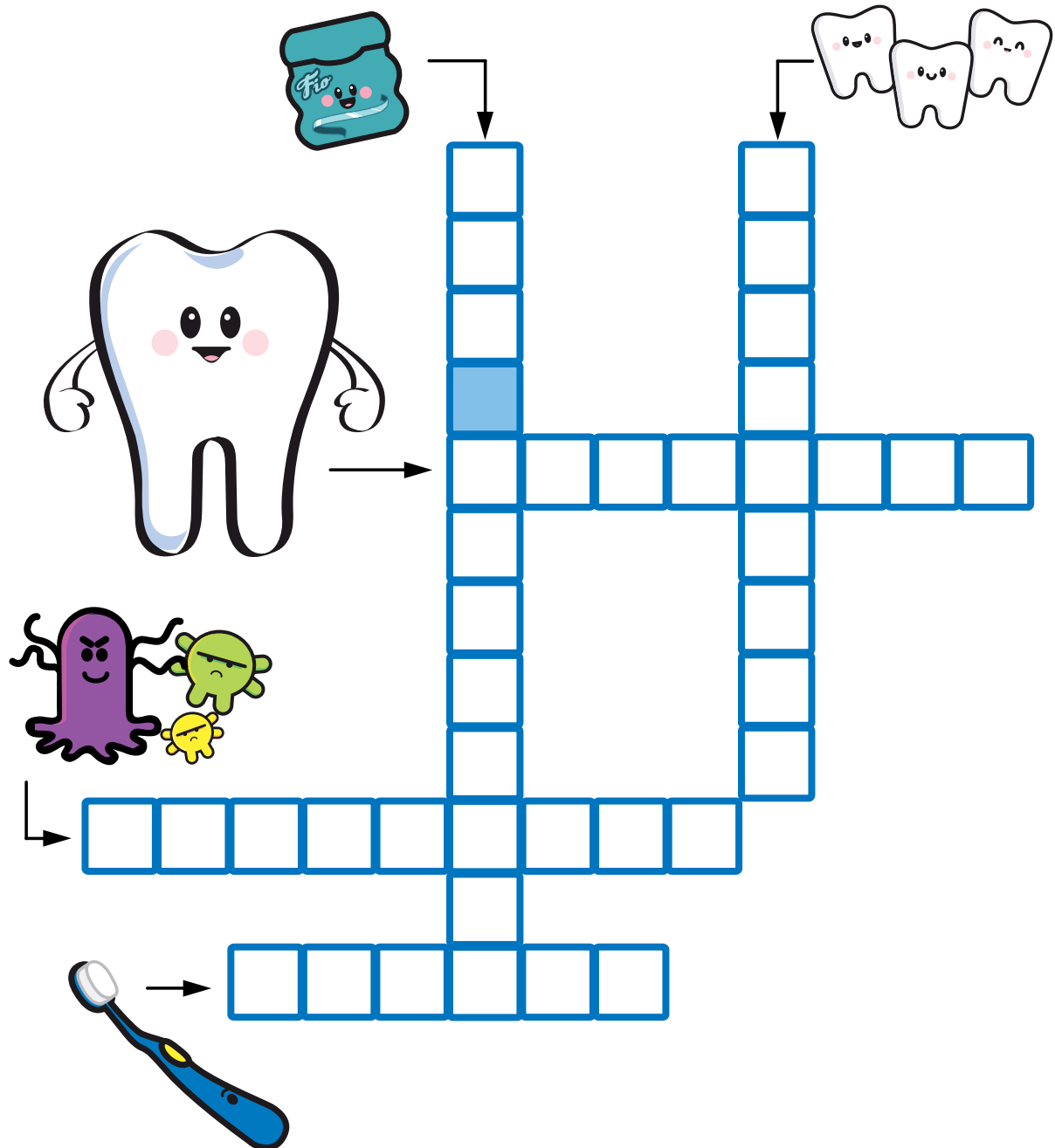
DENTISTA

PASTA

Nome: \_\_\_\_\_

# Palavras Cruzadas

Identifica e escreve o nome das personagens.



## Atividade Extra

Nome: \_\_\_\_\_

# Mostra que sabes

Agora que o professor já te explicou como manter os teus dentes saudáveis, mostra o que aprendeste através de um desenho. Começa por identificar os alimentos mais saudáveis para os dentes e depois dá largas à tua imaginação!



## RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS

- Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral.  
Despacho Ministerial nº153/2005 (2ª série).  
Diário da República nº 3; 5 de janeiro de 2005.  
(Link: <https://www.saudeoral.min-saude.pt/pnpso/public/index.jsp>)
- Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral - Plano B.  
Orientação nº 007/2011 de 25/03/2011 da Direção Geral da Saúde  
(Link: <http://www.dgs.pt/?mid=5005&cr=19748>)
- [www.sobe.pt](http://www.sobe.pt)
- Fresh & Fun - Teeth, by Jacqueline Clarke
- Gagliarni L. Dental Health Education. Lesson Planning and Implementation.  
Second Edition. New Jersey. Pearson Prentice Hall. 2007
- <http://dentaleducation.crest.com/>

