

CUIDADOS COM A SAÚDE BUCAL



CUIDADOS COM A SAÚDE BUCAL

Cuidar da saúde bucal é muito importante para evitar o surgimento de cárie, gengivite, mau hálito e problemas mais graves, e devemos fazer isso com o uso do fio dental, a escovação dos dentes e uma alimentação saudável. Além disso, neste momento de pandemia, podemos também adotar medidas de prevenção contra o novo coronavírus, uma vez que a boca é também uma das principais vias de contágio.

Antes de realizar a higiene bucal que deve ser feita ao acordar, após as refeições e antes de dormir, é importante sempre lavar as mãos.

Nossas mãos estão em contato constante com vários materiais que podem estar contaminados. Tocar nestas superfícies e levar as mãos à boca, nariz ou olhos, aumenta o risco de contrair o vírus.

Se alguém na sua casa estiver com sintomas ou suspeita de infecção, o uso da pasta de dente, sabonete e toalha de rosto precisa ser individualizado. Neste sentido, também é recomendado não deixar as escovas de dentes no mesmo ambiente.

Apesar de todos os desafios, não tire a alegria do rosto. Lembre-se apenas que precisamos estar conscientes de que, quanto mais cuidados tivermos, mais rápido passaremos pelo Covid-19.



VAMOS ESCOVAR OS DENTES ?

A escovação é importante para remover a placa bacteriana, formada por restos de alimentos e bactérias presentes na boca. Esta placa adere aos dentes, deixando-os com um aspecto opaco e rugoso, fato que, muitas vezes, não conseguimos identificar a olho nu.



Você quer ter um sorriso bonito saudável? Então, capriche na escovação!



DENTES DA FRENTE
Com sua escova, faça movimentos circulares (como se fosse uma "bolinha").



DENTES DO FUNDO
Faça movimentos de vai e vem, limpando as partes que mordem os alimentos.



PARTE INTERNA
Comece o movimento pela base do dente (perto da gengiva) e vá subindo e descendo, fazendo uma varredura completa em cada dente. Os dentes de cima da boca devem ser "varridos" de cima para baixo. Os de baixo, no sentido contrário.



LÍNGUA
Por fim, escove a parte superior da língua.



Viu só
Como é
fácil?

DICAS

FECHE A TORNEIRA DURANTE A ESCOVAÇÃO!

Na hora de escovar os dentes, não tenha pressa. Mas não se esqueça de fechar a torneira para não gastar água demais.

USE POUCO CREME DENTAL!

Quantidade não é qualidade. Para fazer uma boa limpeza de seus dentes uma porção pequena (do tamanho de uma ervilha) de creme dental é suficiente.



NÃO ENGULA!

Ah, importante! Muito cuidado para não engolir o creme dental. O excesso de flúor pode causar problemas à saúde.

FIO DENTAL



O uso do fio dental é tão importante quanto o da escova para completar a higiene bucal.

Use o fio ao menos uma vez por dia.

Corte um pedaço de aproximadamente 40 cm e enrole as extremidades nos dedos médios.

Curve o fio ao redor da superfície lateral dos dentes, deslizando o fio para frente e para trás, como se ele abraçasse os dentes, penetrando ligeiramente abaixo da gengiva.



Lembre-se de limpar cada dente separadamente.

Depois disso, escove corretamente seus dentes.

ATIVIDADES

BRINCANDO COM SUCATA “PORTA-ESCOVA DE DENTES”

MATERIAL NECESSÁRIO

- 01 caixa de pasta de dente
- Fios de lã
- Feltro para as mãos
- Tinta guache colorida ou cola colorida
- Papel para forrar
- Tesoura
- Cola
- Durex colorido



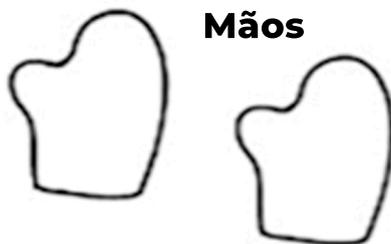
Caixa de pasta de dente



Fio de lã



Mãos



EXECUÇÃO

Recorte a caixa como mostra a ilustração. Forre-a com papel fantasia e/ou pinte-a com tinta guache ou cola colorida. Se a criança quiser usar adesivos, durex colorido, lápis de cor ou outro recurso, deixe-a à vontade. Corte os fios de lã e cole-os para formar o cabelo. Dê o laço de fita em cetim, lã ou outro material pertinente. Não se esqueça de perfurar a caixinha. Tente deixar o buraco escondido na “cabeleira de lã”.

CAÇA FIGURAS!

PINTE SOMENTE OS AMIGUINHOS DOS NOSSOS DENTES:



IMPRIMA ESTA PÁGINA PARA JOGAR COM A SUA FAMÍLIA!

JOGO DO SORRISO LIMPINHO

início

- 2 a 4 jogadores
- 1 dado
- Para as peças, recortar as escovas ao lado
- Cada jogador deve lançar o dado e, conforme o número, mover sua escova na sequência
- Seguir os comandos das casas especiais
- Boa escovagem!



FIM!

PARABENS!
Todos em dentes saudáveis!

Faz uma escova com cerdas e bocas!

Hum... pulca... Capricha... dentes de fide... Sem... fide...

Aqui: Trabalho! Aqui: Trabalho!

Certe! Luna, para cada escova (brinquete) es circular!

