

# MANUAL PARA EDUCADORES

Programa Nacional  
de Promoção da Saúde Oral





**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 acções 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 Direcção-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 direccionar 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.



**1º**  
**ANO**

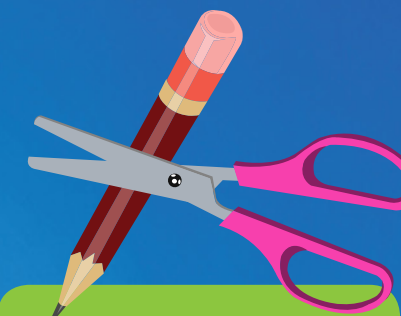


#### ATIVIDADE

#### DESCRIÇÃO



#### OBJETIVOS



#### MATERIAIS

### 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.

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

Fichas de atividades nº 1 e nº 2.

### 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.

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.

Ficha de atividade nº 3.

### 3 Descobre as diferenças

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

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

Ficha de atividade nº 4.

### 4 A Fada dos Dentes

Para os alunos que ainda não conheçam, o professor deve contar a história da Fada dos 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.

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.

Ficha de atividade nº 5.

### 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.

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

Ficha de atividade nº 5.



**2º**  
**ANO**

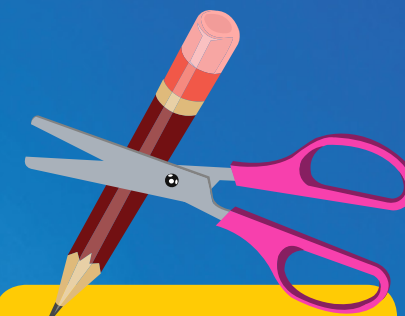


#### ATIVIDADE

#### DESCRIÇÃO



#### OBJETIVOS



#### MATERIAIS

### 1

#### Ajuda os dentinhos

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

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

Ficha de atividade nº 6.

### 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.

Reforço da aprendizagem sobre os conceitos básicos de higiene oral.

Ficha de atividade nº 7.

### 3

#### Vogais em falta

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

Aprendizagem de novas palavras.

Ficha de atividade nº 8.

### 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.

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.

Ficha de atividade nº 9.



**3º**  
**ANO**



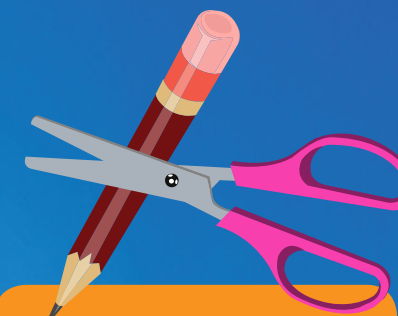
#### ATIVIDADE



#### DESCRIÇÃO



#### OBJETIVOS



#### MATERIAIS

**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.

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

Ficha de atividade nº 10.

**2**

#### Une os pontos

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

Revisão dos números.

Ficha de atividade nº 11.

**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.

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.

Ficha de atividade nº 12.

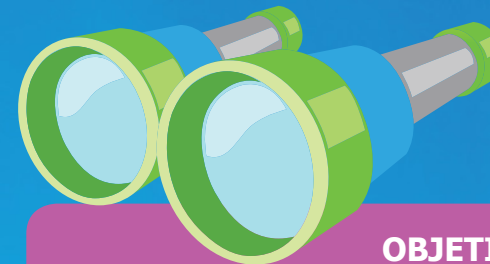
4<sup>o</sup>  
ANO



#### ATIVIDADE



#### DESCRIÇÃO



#### OBJETIVOS



#### MATERIAIS

1

#### Denticionário

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

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

Ficha de atividade nº 13.

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.

Pesquisa e associação de letras e palavras.

Ficha de atividade nº 14.

3

#### Palavras Cruzadas

Identificar e escrever o nome das personagens.

Associação de palavras.

Ficha de atividade nº 15.

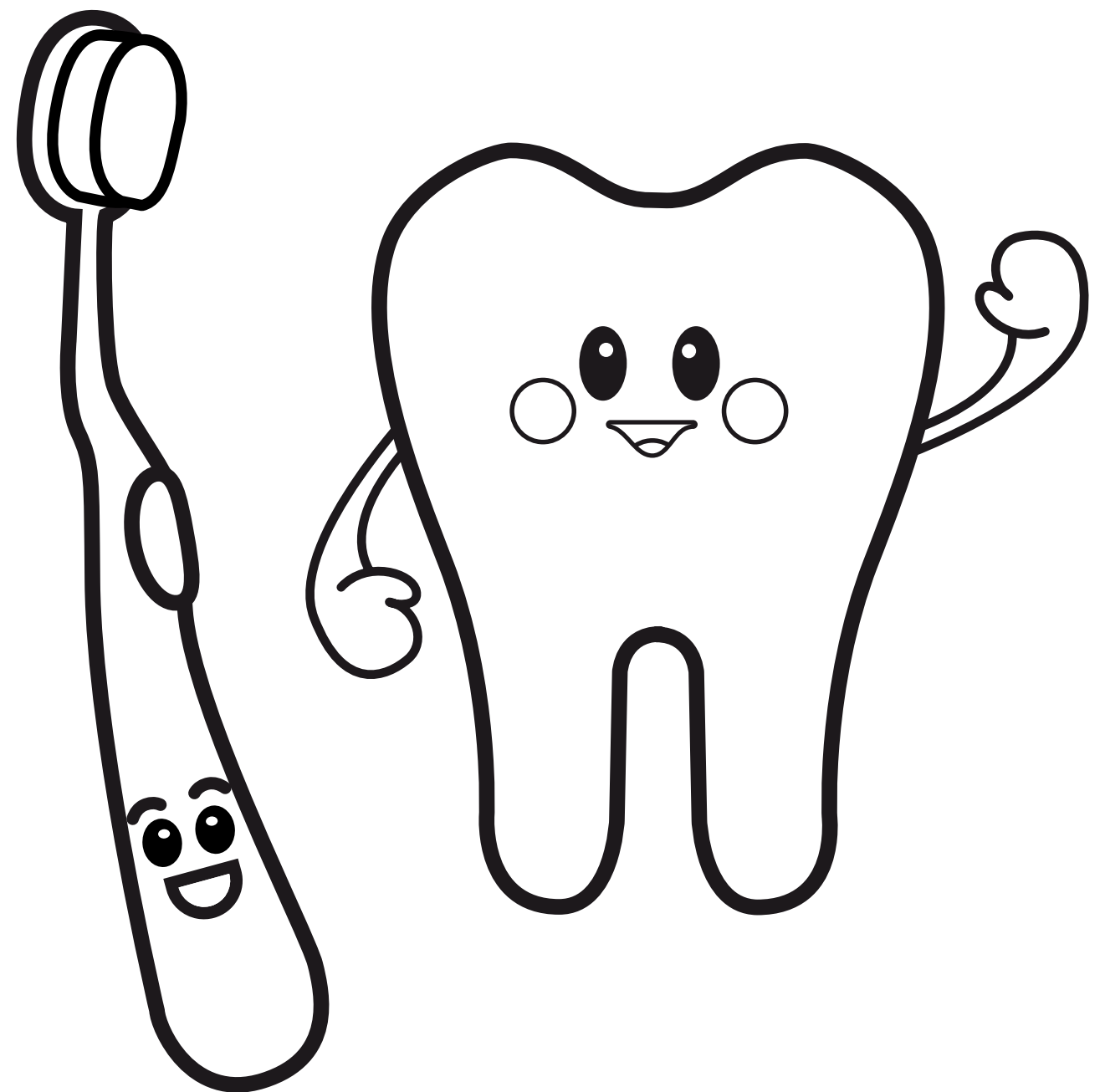


## Ficha nº1

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

# Pinta o Dentinho

Dá cor ao Dentinho e 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.

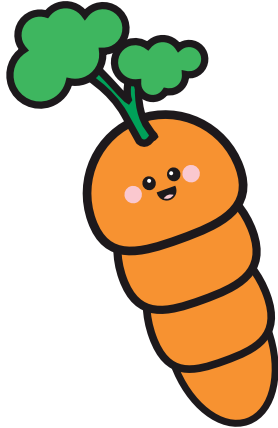
| Cores   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Escovas |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Total   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Ficha nº3

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

O meu 1º guia de Higiene Oral

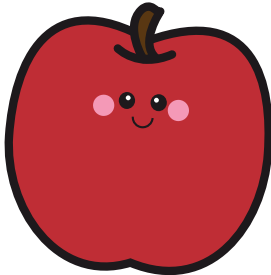
Recorta os alimentos e explica à turma o que cada um pode fazer aos teus dentes.

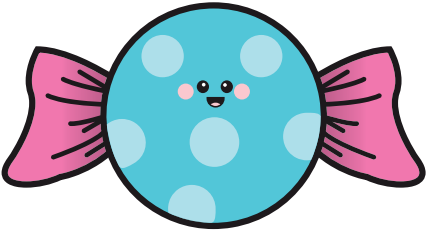




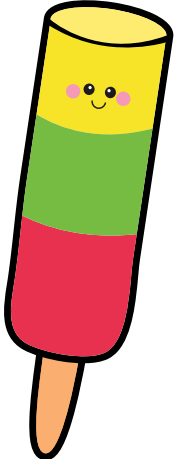
















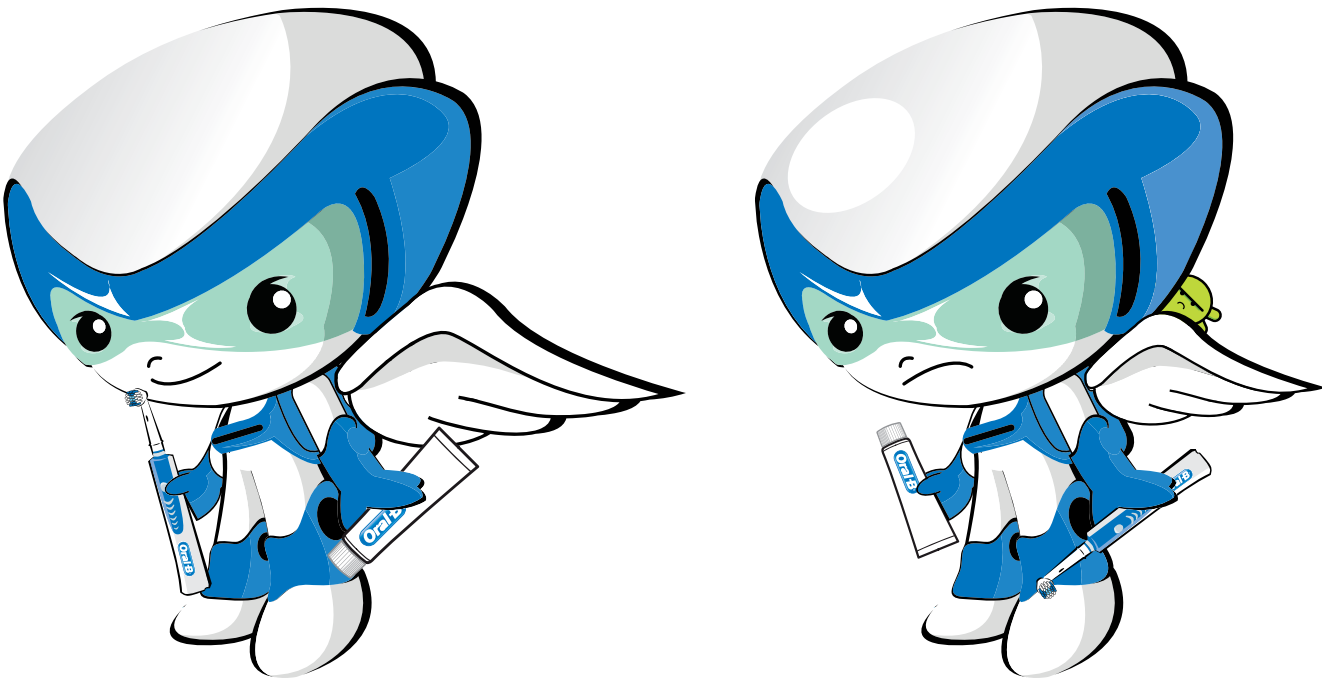


Ficha nº4

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

Descobre as diferenças

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

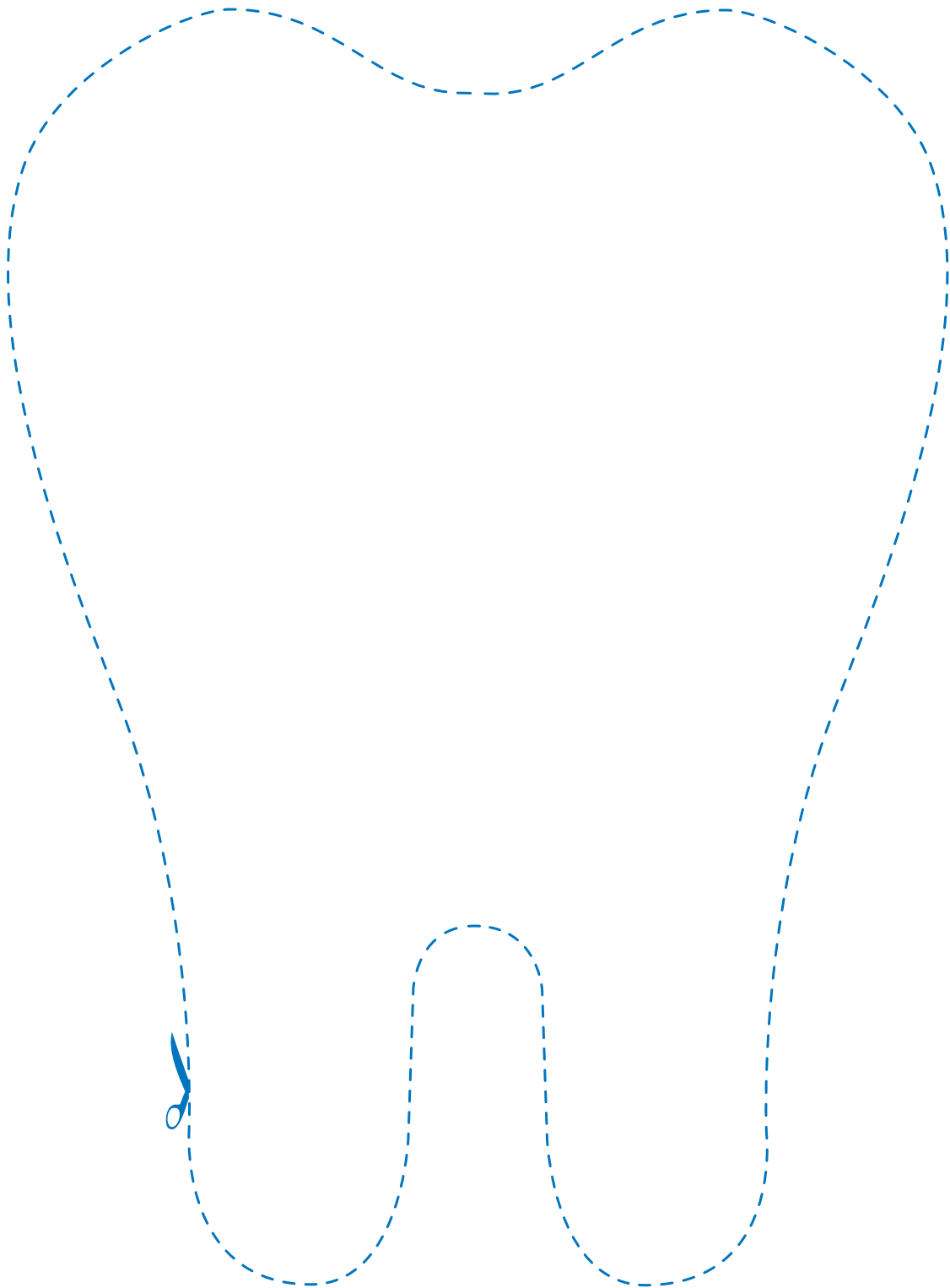


Ficha nº5

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

Quadro dos dentinhos

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

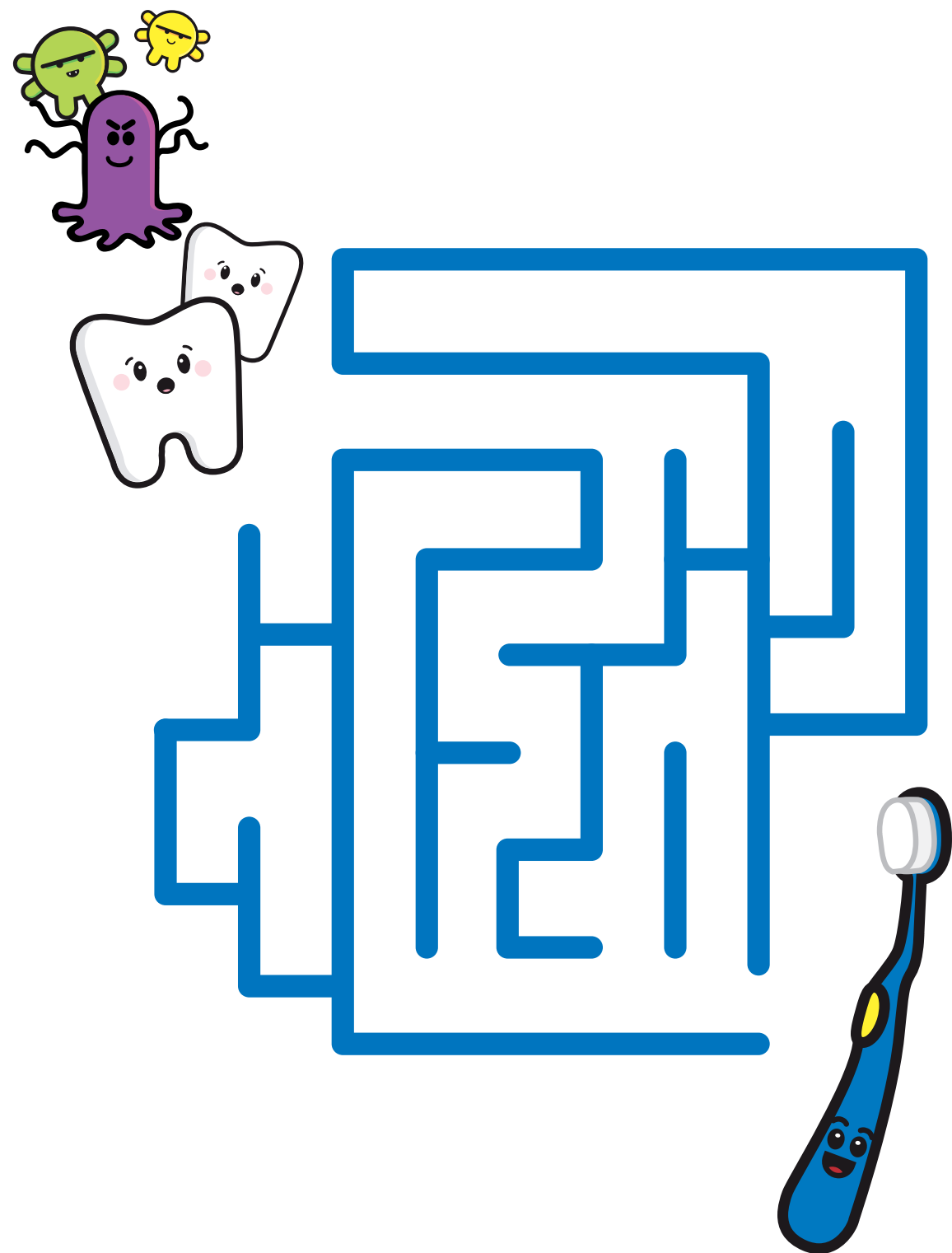


Ficha nº6

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

Ajuda os Dentinhos

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

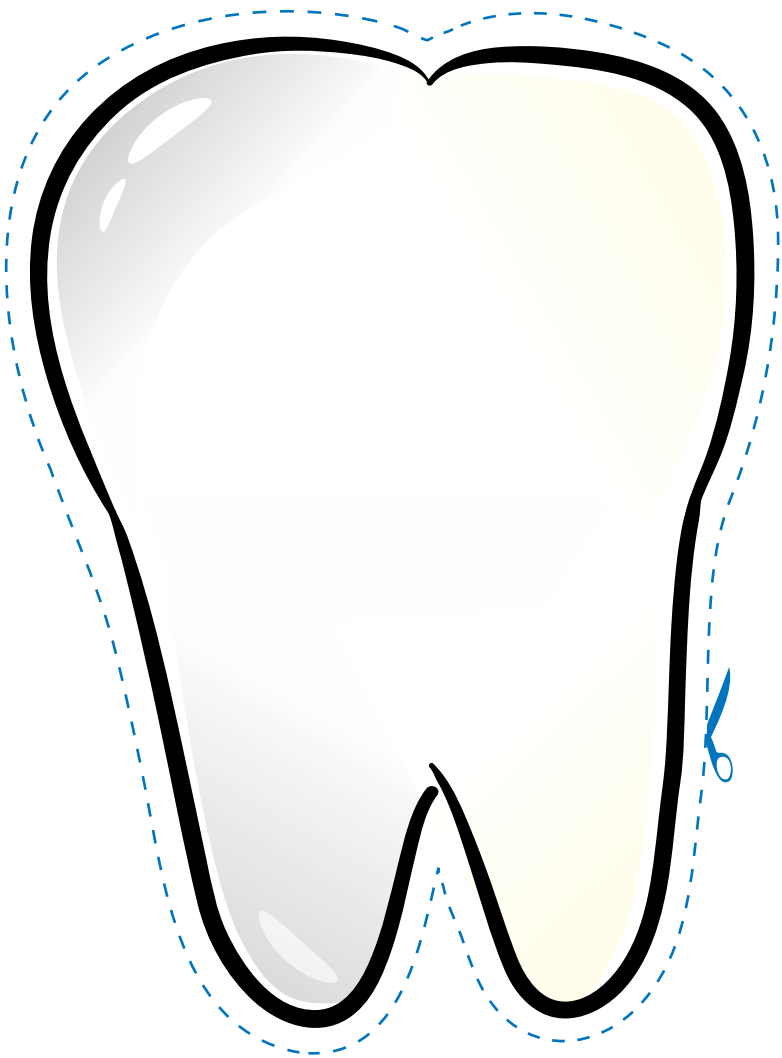


Ficha nº7

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\_\_ \_\_léctr\_\_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.

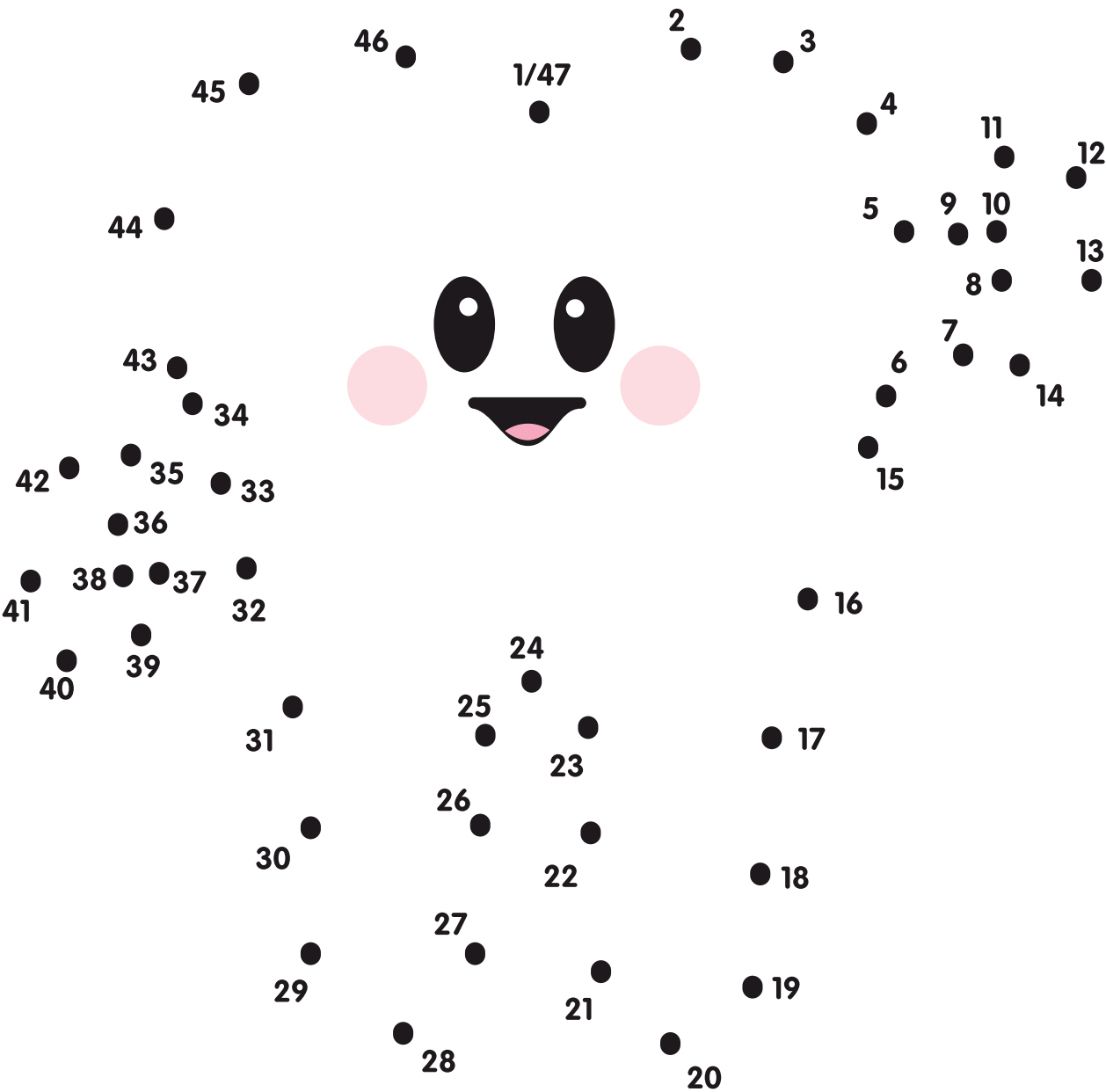


Ficha nº11

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 Eléctrica | 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. |



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 |

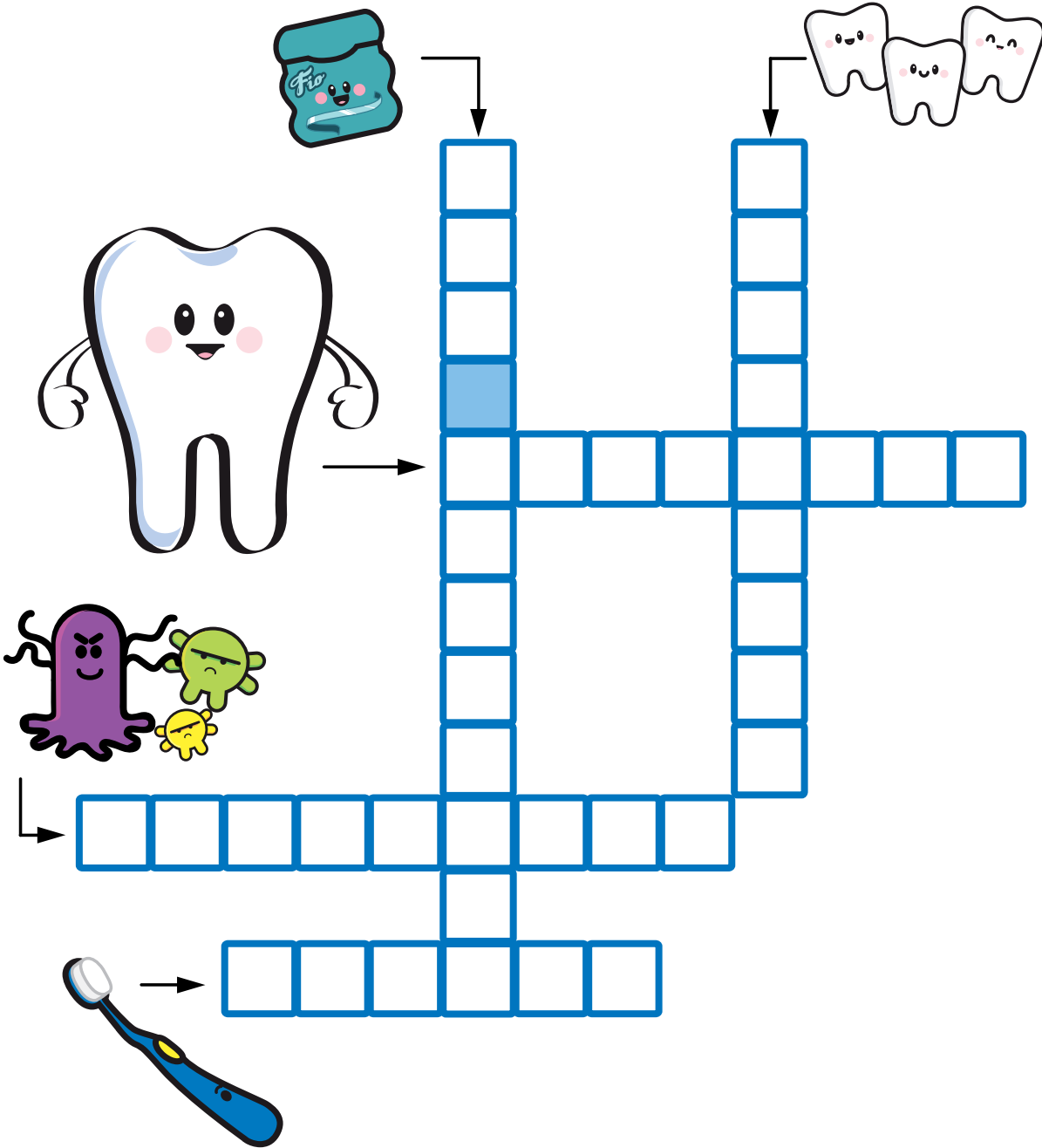


- CÁRIES  
DENTIÇÃO  
GENGIVAS  
BACTÉRIAS  
ESCOVA
- FLÚOR  
HIGIENISTA  
DENTES  
DENTISTA  
PASTA

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

# Palavras Cruzadas

Identifica e escreve o nome das personagens.



# CONSELHOS Úteis

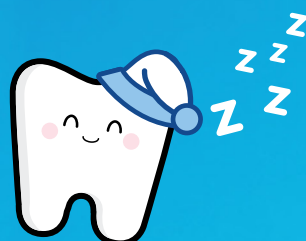


# CONSELHOS ÚTEIS

## Tens a escova à mão?

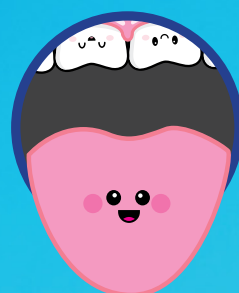
Então vem aprender a escovar os dentes.

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 direcção  
à dentina, que é a camada mais profunda  
e sensível, e começa a doer um bocadinho.



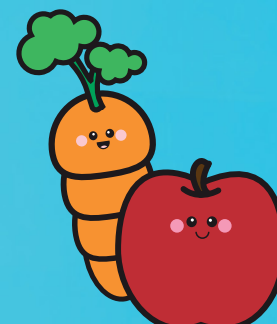
A seguir chega à região do nervo do dente  
causando a inflamação, o que faz com  
que doa muito!

## 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.

Actividade 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!

SAÚDE ORAL  
INFORMAÇÕES BÁSICAS  
PARA EDUCADORES



# 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 1 cm 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 direcção 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 efectuado 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 os 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 acto 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 Direcção 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



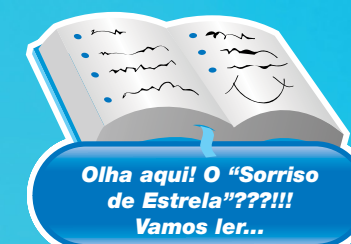
5



6



7



8



9



10



11



final do curso vamos





# FONTES

- <http://dentaleducation.crest.com/>
  - Fresh & Fun - Teeth, by Jacqueline Clarke
  - Gagliarni L. Dental Health Education. Lesson Planning and Implementation. Second Edition. New Jersey. Pearson Prentice Hall. 2007
  - 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)
- 