

DIA MUNDIAL DA SAÚDE ORAL



LISTA DE VERIFICAÇÃO

O que faço pela minha saúde oral?



Antes de ir dormir escovo sempre os dentes.

☐

Durmo bem e durante as horas recomendadas.

☐

Antes de sair para a escola escovo os dentes.

☐

E também escovo os dentes na escola.

☐

Uso sempre uma pequena porção de pasta de dentes com flúor.

☐

Depois de lavar os dentes não bochecho com água.

☐

Quando como alimentos doces, faço-o depois das refeições e em dias especiais.

☐

Ao longo do dia, bebo sempre água.

☐

Bebo refrigerantes só em dias de festa.

☐

O MEU SORRISO

