

CARTILHA

DENTE FELIZ



**É IMPORTANTE A GENTE
SABER O QUE FAZ BEM E O
QUE FAZ MAL PARA NOSSA
BOCA, O QUE PODE
ACONTECER SE NÃO
CUIDARMOS DA NOSSA
SAÚDE BUCAL.**



**VAMOS FAZENDO
ALGUMAS ATIVIDADES
COM NOSSOS COLEGAS
PARA FICAR MAIS FÁCIL
APRENDER A NOS
CUIDAR.**

CÁRIE

A CÁRIE É UMA DOENÇA CAUSADA POR UMA BACTÉRIA QUE DESTRÓI OS DENTES E CAUSA MAL HÁLITO. PARA NÃO DEIXAR QUE ISSO ACONTEÇA, PRECISAMOS USAR CORRETAMENTE A ESCOVA DE DENTE, O CREME DENTAL E O FIO DENTAL.



É HORA DE PINTAR



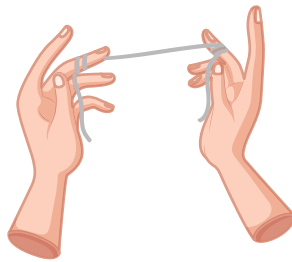
ENCONTRE TRÊS PALAVRAS QUE AJUDAM NA SAÚDE BUCAL



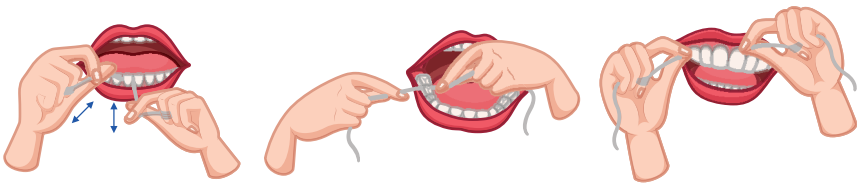
C	R	E	M	E	D	E	N	T	A	L
S	C	S	E	D	O	M	A	H	Y	R
A	R	C	J	I	V	E	R	D	E	F
F	I	O	D	E	N	T	A	L	U	E
U	N	V	R	A	H	F	N	E	O	R
L	M	A	K	C	F	N	J	A	N	Q
H	S	T	I	R	E	B	A	U	S	F
O	D	E	N	T	I	S	T	A	H	O

CREME DENTAL - FIO DENTAL - DENTISTA

APRENDA A USAR O FIO DENTAL



Primeiro prenda o fio dental nos dedos indicadores.



**Com o fio dental preso nos dedos indicadores,
passe o fio entre todos os dentes, removendo
resíduos de alimento.**

APRENDA A ESCOVAR OS DENTES ✨



TREZZINHO



BOLINHA



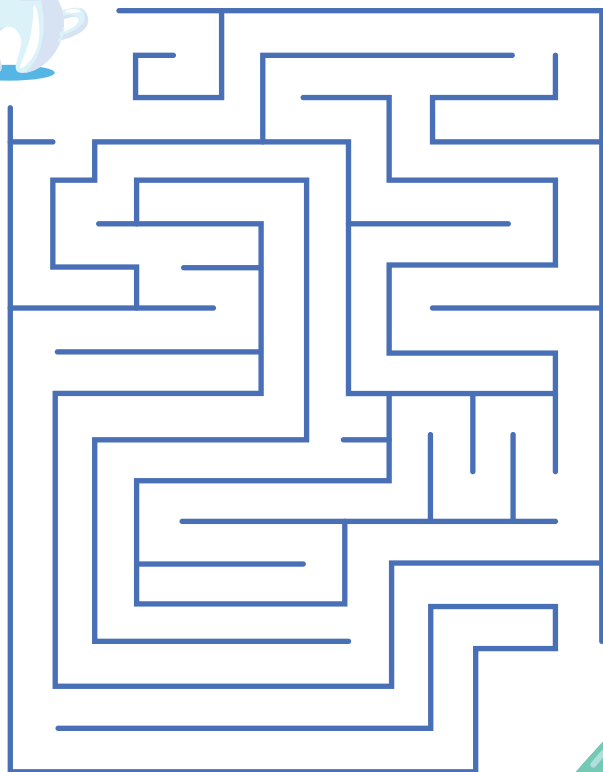
ESCOVAR A LÍNGUA



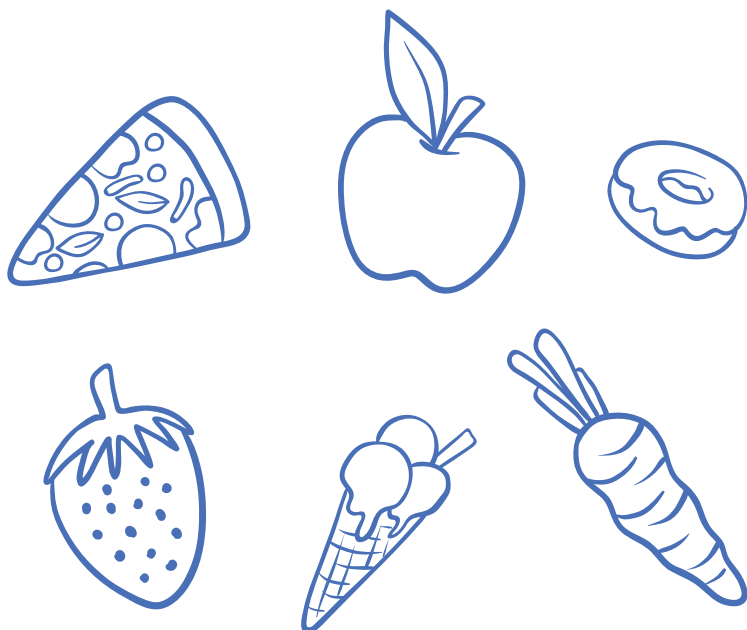
VASSOURINHA

Faça movimentos de vai e vem, sem colocar muita pressão e velocidade — assim você não machuca a gengiva. E não se esqueça de escovar a língua também, levemente, para garantir um hálito mais fresco.

AJUDE A ESCOVA A ENCONTRAR O DENTINHO



PINTE OS ALIMENTOS QUE FAZEM BEM PARA A SAÚDE



Para manter a boca saudável, não podemos esquecer que devemos ter uma alimentação saudável, com alimentos que tenham pouco açúcar e que vão nos fortalecer. Devemos evitar bombons, refrigerantes, sorvetes e afins. Precisamos comer mais legumes, frutas, carnes, leites e outros.

VAMOS CANTAR

MEUS DENTINHOS

Meus dentinhos, meus dentinhos
eu vou escovar
para cima e para baixo
pra poder limpar

Olha, dona cárie
eu vou lhe avisar
vá caindo fora
aqui não é seu lugar

Meus dentinhos são fortes
não vão deixa-la entrar
três vezes ao dia
eu vou escovar



ADEUS, CÁRIE

Quem escova os dentes
evita a cárie, meu bem
Por isso ouça o que o dentista diz
e tenha sempre um sorriso feliz

Ai, ai, ai
vou evitar a cárie
usando a escova, o flúor e o fio
dental
pra ter um sorriso legal

Edmilson Brito Rodrigues
PREFEITO DA CIDADE DE BELÉM

Pedro Ribeiro Anaisse
SECRETÁRIO MUNICIPAL DA SAÚDE

Juliana Lavareda Sales
DIRETORA DO NÚCLEO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE

Ceci Baker de Melo
COORDENADORA DE SAÚDE BUCAL

Camila de Araújo Moreira
Mayra Rolla Siqueira
ASSESSORIA TÉCNICA DE SAÚDE BUCAL - SMS

Annanda Pereira Amaral Moraes da Cruz
Conceição Maria Costa Ribeiro
ASSESSORES DE SAÚDE BUCAL

Patrícia Andrea Godinho Baker
COORDENADORA DO PROGRAMA SAÚDE NAS ESCOLAS

Tamiris Faro Casseb
Izabel Fagury Videira
Yohana Sandy Souza Damasceno
ASSESSORIA TÉCNICA DO PROGRAMA SAÚDE NAS ESCOLAS

EQUIPE TÉCNICA DE ELABORAÇÃO

Patrícia Andrea Godinho Baker
Juliana de Andrade Moreira Porto
Tamiris Faro Casseb
Izabel Fagury Videira
Yohana Sandy Souza Damasceno
Ceci Baker de Melo
Camila de Araújo Moreira
Mayra Rolla Siqueira
Annanda Pereira Amaral Moraes da Cruz