

Projeto SOBE-Saúde Oral e Bibliotecas Escolares

"À Descoberta do Corpo Humano- Saúde Oral e Literacia "



- O Serviço Nacional de Saúde proporciona às nossas famílias e a cada um de nós, cuidados de saúde de qualidade, capazes de nos garantirem uma vida saudável.
- No nosso dia a dia, cada um de nós tem como obrigação, cuidar da sua saúde oral, através de uma alimentação equilibrada e de uma higiene rigorosa da boca e dos dentes.

➤ No ser humano, ao longo da sua vida, formam-se duas dentições: a primeira dentição e a segunda dentição. À primeira dentição, também, podemos chamar dentes de leite, que são os primeiros dentes que um ser humano tem. E à segunda dentição, podemos chamar dentes definitivos, ou, permanentes.



Escova bem os Dentes

Os de cima e os de baixo

Com movimentos circulares ou horizontais



De lado da bochecha, do lado da língua e a parte da mastigação

Escova também a língua

Fecha a torneira para não gastares água.

Como deves fazer?

Quantas vezes?

Pelo menos 2 vezes por dia.
Sempre ao deitar.

Quanto tempo?

Durante, pelo menos,
2 minutos.

Que quantidade?

Colocar um pouco de
dentífrico com flúor.



- A manutenção da saúde dos nossos dentes, deve ser assegurada através de uma higiene rigorosa. Para o efeito, os dentes devem ser lavados todos os dias, após as refeições, e mais importante, antes de nos deitarmos. Na higiene dos dentes, deve ser utilizada uma escova e uma pasta dentífrica, que podem ser adquiridas numa farmácia, bem como um copo de plástico.



Agora, ouve a seguinte música: "Acordar".

Link: <https://www.sobe.pt/projecto-sobe/materiais-sobe/musicas/>

LETRA

Abrir os olhos,
Acordar os dentes
Beijinhos aos molhos
Abraços tão quentes
Leitinho e torradas
Lavar os dentes
E nasce um sorriso
É um prazer que
sentes

Refrão

*Acorda acorda,
Escova escova
Dentes bonitos,
Sorrisos grandes
... E todos dizem
Adeus bichos malditos*

Um beijo ao Pai
E mais outro à Mãe
Com
os dentes lavados
Ai sabe tão bem
A boca a brilhar
Sorrir todo o dia
Sempre a cantar
E com muita alegria

Percebeste o que tens de fazer?
Espero que este power point te tenha ajudado.
Cuida da tua higiene oral. Tem responsabilidade!



Se tiveres alguma dúvida, ou, se quiseres saber mais informação, podes ir ao site do projeto SOBE: <https://www.sobe.pt/>