



CORPO HUMANO

Higiene Oral

Vamos aprender a escovar corretamente os dentes!

Público-alvo:



Pré-escolar e 1º ciclo

Materiais:



Modelo esquemático da boca



Água



Escova de dentes



Pasta de dentes

Procedimento:



Molha a escova de dentes;



Coloca um pouco de pasta dentífrica na escova de dentes;



Escova o modelo esquemático da boca de forma correta e durante o tempo necessário;



Enxagua o modelo esquemático da boca;



Lava a escova.



Informação Adicional:

Para uma Boca Saudável

Escova - Esta deve ser macia e que se encaixe bem no formato dos teus dentes, escolhe uma que tenha também uma aplicação para limpares a língua.

Movimentos circulares - Lavar os dentes é como se estivesses a "pentear" os dentes, escova com movimentos circulares, de cima para baixo. Lava quer na parte interior do maxilar como na exterior. Não esfregues com brutidão, assim podes magoar a tua gengiva (Sabias que se tiveres uma gengiva com feridas, tens geralmente um hálito pior?)

Língua – Esfregar a língua é importante para removeres as bactérias acumuladas, muitas vezes são elas as responsáveis pelo teu mau hálito.

Fio dental - Passa o fio por entre os dentes, o objetivo disto é remover a placa bacteriana.

Enxaguar - Depois de lavares os dentes ou imediatamente após consumires alimentos ou bebidas que possam manchá-los enxagua a tua boca com água.

