



Dr. Dentolas

e os

DEFENSORES DOS DENTES



**Programa de
educação em saúde
oral para crianças**





Caro Professor

Bem-vindo ao programa **Sorrisos Saudáveis, Futuros Brilhantes**.

A partir de agora, faz parte de um **legado com mais de 20 anos** de mensagens positivas sobre saúde oral para crianças de todo o mundo – em salas de aula iguais à sua.

Parceria global

Todos os anos, o programa mundial *Sorrisos Saudáveis, Futuros Brilhantes* envolve milhões de crianças em idade escolar e as suas famílias... em 30 idiomas e 80 países.

São professores iguais a si que fazem deste programa um sucesso internacional.

A Colgate reconhece que promover parcerias entre governos, organismos de saúde e educação, associações profissionais e prestadores de cuidados de saúde oral reforça o impacto da iniciativa *Sorrisos Saudáveis, Futuros Brilhantes*, em todo o mundo. Este programa foi desenvolvido com o apoio de um conselho internacional e multicultural de profissionais da educação e da medicina dentária, e foi testado com crianças e professores em salas de aula reais. Juntamente com educadores iguais a si, formamos uma verdadeira parceria para a saúde oral das crianças.

Sorrisos Saudáveis, Futuros Brilhantes: poder para o futuro

O programa *Sorrisos Saudáveis, Futuros Brilhantes* fornece aos professores, crianças e famílias em todo o mundo as ferramentas necessárias para que os bons hábitos de saúde oral permaneçam ao longo da vida.

Com o foco na prevenção, o programa reforça a autoestima e ensina boas práticas de higiene oral, de forma a criar hábitos que haverão de durar toda a vida.

Mais importante: o programa *Sorrisos Saudáveis, Futuros Brilhantes* inspira as crianças a assumirem o controlo da sua própria saúde oral. As mensagens permitem não só que as crianças entendam o que devem fazer para cuidar dos dentes e gengivas, mas também a razão de o fazerem.

Desta forma, o programa *Sorrisos Saudáveis, Futuros Brilhantes* prepara as crianças para se tornarem Defensores dos Dentes ao longo da vida. Bem-vindo ao *Sorrisos Saudáveis, Futuros Brilhantes*. Aplaudimos o seu compromisso de ajudar os sorrisos brilhantes dos seus alunos a durar toda a vida.

Marsha Butler, DDS

Iniciativa de Saúde Oral Global *Sorrisos Saudáveis, Futuros Brilhantes*
Colgate-Palmolive Company



Obrigado aos nossos consultores!

Dr.^a Alice M. Horowitz,
Escola de Saúde Pública
Universidade de Maryland
EUA

Lisa Papagiannoulis
Professora e diretora
do Departamento de Odontopediatria
da Faculdade de Medicina Dentária
da Universidade de Atenas
Grécia

Colleen Winney
Consultora do Programa
de Educação
Área Científica
Colgate-Palmolive
Austrália

Neste guia

Acerca do Programa	3
Resumo dos materiais	3
Mensagens-chave	3
Atividades em aula	4-19
Puzzles	20
Promoção do envolvimento da família	21
Padrões de aprendizagem	22-23
Certificado de Defensores dos Dentes	25

Acerca do Programa

Desde 1991, o programa Colgate *Sorrisos Saudáveis, Futuros Brilhantes* tem vindo a facilitar aos professores a abordagem do tema da saúde oral nas salas de aula. Esta nova versão do Programa é extremamente apelativa: há super-heróis e poderes especiais, que vão seguramente entusiasmar também os seus alunos! É um Programa envolvente, que propõe atividades facilmente relacionáveis com o currículo existente, de modo a não ter de alterar, dada a agenda já muito ocupada, o planeamento das aulas. A abordagem escolhida foca-se nos objetivos de aprendizagem, sendo também flexível, para que a possa adaptar às necessidades da turma. E o melhor de tudo é que os seus alunos vão adorar!

- Os componentes multimédia apresentam o dr. Dentolas e a dr.^a Escova Bem - dois dentistas em desenho animado que ensinam as crianças a tornarem-se super-heróis: os Defensores dos Dentes.
- Juntos, têm a missão de proteger a Cidade dos Dentes dos vilões das guloseimas: Pláculus e os monstros da placa bacteriana.
- Os materiais foram desenvolvidos com professores e especialistas em saúde oral de todo o mundo. Além de se ajustarem ao seu currículo, os conteúdos foram projetados para incitar as crianças a assumirem a responsabilidade da sua própria saúde oral.
- O envolvimento da família é parte significativa do método do programa *Sorrisos Saudáveis, Futuros Brilhantes*. Neste guia, encontrará ideias para envolver os pais e familiares na prática e na temática da saúde oral.
- Agora, espere os materiais. Depois, convide os seus alunos a juntarem-se à equipa do dr. Dentolas e aos Defensores dos Dentes, ou seja, a tornarem-se também eles super-heróis na proteção dos sorrisos!



Materiais



Guia para professores com atividades para a sala de aula.



Vídeo:
Dr. Dentolas e os Defensores dos Dentes



Posters:

- **Torna-te um Defensor dos Dentes:**
Aprende a escovar os dentes
- **Desafio dos Defensores dos Dentes:**
descobre os superpoderes, para teres um sorriso brilhante



Guia para os pais.

• Mensagens-chave dos sorrisos saudáveis

Escovar usando dentífrico com flúor pelo menos duas vezes ao dia, especialmente depois do pequeno-almoço e antes de dormir.

- Usar o fio dentário diariamente.
- Usar elixir com flúor.
- Limitar o número de ingestões de doces e guloseimas.
- Visitar o dentista regularmente.
- A saúde oral é parte importante da saúde geral.

Prepare a aula:

- materiais necessários
- ▶ preparação antes da aula

LIÇÃO 1

O treino dos Defensores dos Dentes começa com um sorriso!

Sumário

Nesta aula introdutória, os estudantes começam a treinar os seus poderes de Defensores dos Dentes explorando o conceito de sorrisos brilhantes e saudáveis, bem como a relação da saúde oral com a vida quotidiana. Levarão também o estudo dos sorrisos para casa, para partilharem com a família!

Prepare a Aula

- Reúna papel e lápis de cor
- ▶ Faça uma cópia da ficha **Partilhar Sorrisos Brilhantes** para cada aluno

Tempo necessário: 30 minutos

Prepare a aula:

- materiais necessários
- ▶ preparação antes da aula

Pronto para a ação!

1. Envolver: partilhar um sorriso

- Como é um sorriso brilhante? Desafie os alunos a responder a este enigma, que trará com certeza um sorriso às suas caras: “O que se obtém ao cruzar um porco-espinho com uma girafa?” (Resposta: uma escova de pescoço comprido.)

2. Explorar: caça ao tesouro na Cidade dos Dentes

- Distribua uma cópia a cada aluno da ficha Partilhar Sorrisos Brilhantes. Usando um colega como modelo, cada aluno deverá desenhar um sorriso saudável e brilhante.
- Convide os alunos a partilharem os retratos (veja quadro abaixo), e o que sabem sobre saúde oral:
 - *O que fazemos com os nossos dentes?* (Falar, sorrir, comer, mastigar)
 - *O que significa saúde oral?* (Significa que dentes e gengivas são fortes e saudáveis; uma boa saúde oral é uma parte importante da saúde em geral)
 - *Quem é responsável por manter os meus dentes saudáveis?* (É cada um dos alunos; com a ajuda dos pais para o uso do fio dentário, e de dentistas para examinar regularmente os dentes)
 - *Como podemos manter os nossos sorrisos saudáveis?* (partilhe as mensagens-chave da pág. 3, no quadro).



Alerta sorrisos brilhantes

A Saúde oral é uma parte importante da saúde geral!

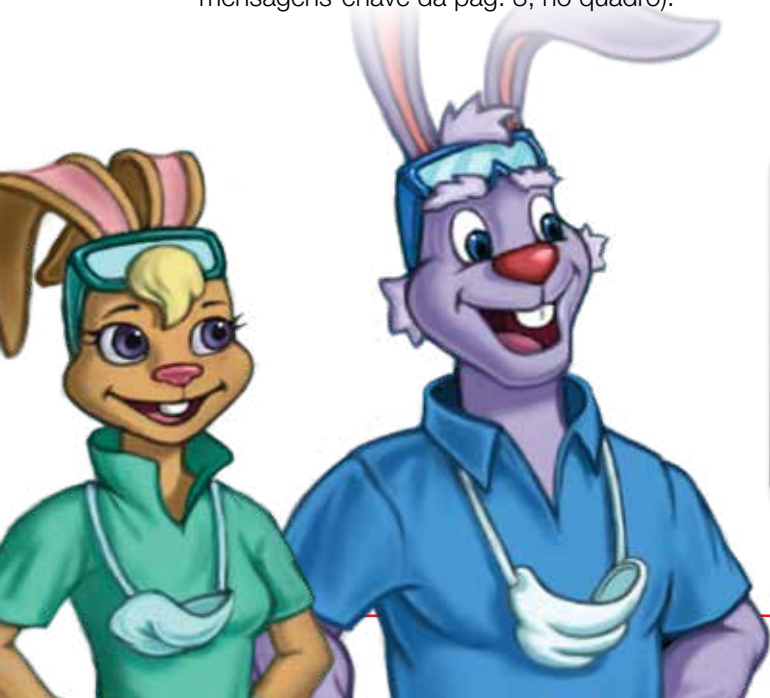


Sorrisos em casa

Peça aos alunos que levem para casa a ficha **Partilhar Sorrisos Brilhantes** e que entrevistem familiares para descobrirem o que os faz sorrir.

Quadro de Sorrisos Brilhantes

Ao explorarem o programa *Sorrisos Saudáveis, Futuros Brilhantes*, na sala de aula, exponha os feitos dos seus alunos num quadro chamado *Treino dos Defensores dos Dentes*. Afixe projetos de todas as lições, juntamente com os posters.





1ª MISSÃO

Partilhar Sorrisos Brilhantes

Começa o teu treino de Defensor dos Dentes com uma “exploração de sorrisos”

Desenha um sorriso brilhante:

Como é que mantenho o meu sorriso brilhante?
Desenha ou escreve as tuas ideias:

Preenche os espaços vazios:

Os meus dentes são uma parte importante do meu sorriso. Os meus dentes ajudam-me a:

_____ !

Como podes partilhar um sorriso com alguém que amas?
Descobre perguntando a alguém da tua família.

Eu perguntei _____
o que a/o faz sorrir. A resposta foi:

Colgate**SORRISOS SAUDÁVEIS,
FUTUROS BRILHANTES**

LIÇÃO 2

Dr. Dentolas e os Defensores dos Dentes

Sumário

Chegou a altura de os alunos conhecerem os super-heróis - o dr. Dentolas e a dr.ª Escova Bem - bem como a restante equipa de Defensores dos Dentes!

Deverão ver o filme e explorá-lo, cena a cena, assimilar o vocabulário usado, assim como a importância de se tornarem Defensores dos Dentes!

Prepare a aula

- Vídeo: **Dr. Dentolas e os Defensores dos Dentes** (televisão ou projetor)
- Apresentação cena a cena das personagens, na pág. 7
- ▶ Faça cópias da ficha **Caça ao Tesouro da Cidade dos Dentes**

Tempo necessário: 30 minutos x 2

Pronto para a ação!

1. Envolver: conhecer os Defensores dos Dentes

- Leve os alunos a partilhar o nome e o poder dos seus heróis favoritos.
- Reúna a turma para verem o filme: eles vão conhecer novos super-heróis – **dr. Dentolas, dr.ª Escova Bem** e a equipa de **Defensores dos Dentes!**
- Nesta aventura, quatro crianças, como os alunos, abraçam a missão de defender a Cidade dos Dentes combatendo a placa bacteriana (Pláculus) com boas práticas de saúde oral.

2. Explorar: caça ao tesouro da Cidade dos Dentes

- Mostre o vídeo uma primeira vez sem interrupções, alertando os alunos para repararem nos pormenores.
- Os alunos deverão apontar na ficha todos os pormenores de que se recordem.

3. Explicar: cena a cena com os super-heróis

- Explore as mensagens de saúde oral usando o visionamento cena a cena.
- Mostre o vídeo novamente e faça uma pausa depois de cada cena; explique os pontos tratados.
- Os alunos deverão rever e completar o jogo de **caça ao tesouro**.

4. Avaliar: perguntas para Defensores dos Dentes

- Escreva no quadro “Quem? O quê? Quando? Onde? Porquê?”
- Desafie os alunos para um jogo de perguntas, tais como: Quem são as personagens? O que estava a acontecer quando começou a tempestade? Onde é que o Pláculus atacou?
- Liste as respostas no quadro, e incentive os alunos a fazerem as suas próprias perguntas.

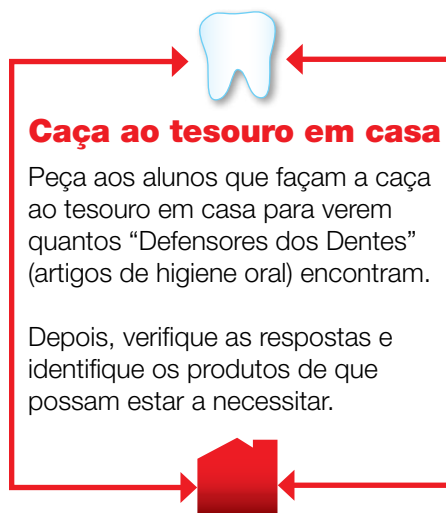
Respostas à caça ao tesouro da Cidade dos Dentes:

1. Escova de dentes; pelo menos 2 vezes ao dia
2. Fio dentário; +8 anos
3. Doces e guloseimas
4. Guloseimas, refrigerantes, bolos
5. Placa bacteriana; desenho de dentes com cáries
6. Dentífrico com flúor
7. Elixir com flúor; (b) combater o Pláculus
8. O Super Bocão convenceu o rapaz a parar de comer doces
9. Corpo. (Reforce que um sorriso brilhante é algo que podem partilhar com orgulho)
10. A resposta inclui: poder do dentífrico com flúor, poder da escova de dentes, poder do fio dentário



Alerta sorrisos brilhantes

Os Defensores dos Dentes usam os superpoderes dos sorrisos brilhantes para combater a placa bacteriana, que pode provocar cáries.



Caça ao tesouro em casa

Peça aos alunos que façam a caça ao tesouro em casa para verem quantos “Defensores dos Dentes” (artigos de higiene oral) encontram.

Depois, verifique as respostas e identifique os produtos de que possam estar a necessitar.

Conheça as personagens



A história começa no quarto de uma criança - a imagem aproxima-se da boca e encontramos a luminosa Cidade dos Dentes - casa dos Defensores dos Dentes!

1

Quatro crianças - Andreia, Nelson, Ross e Bernardo - acabam de tomar um saudável pequeno-almoço e vão lavar os dentes. Enquanto escovam os dentes, vão falando acerca dos passos essenciais da escovagem dos dentes.

Mas logo descobrem que o Bocão precisa de ajuda para aprender a cuidar dos dentes!



Explorar:

Que materiais é que as crianças usam para escovar os dentes? Quais são os principais métodos para a escovagem?

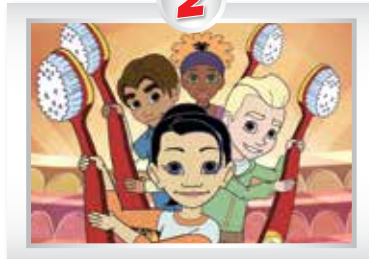
Mensagens-chave para debate:

- Escovar usando dentífrico com flúor pelo menos 2 vezes por dia, especialmente depois do pequeno-almoço e antes de dormir.
- Nunca partilhar a escova de dentes.
- Trocar de escova de dentes de 3 em 3 meses ou quando estiver gasta.
- Usar uma quantidade de dentífrico com flúor do tamanho de uma ervilha, e escovar durante 2 minutos.

2

As crianças começam uma música: um hino que reforça a importância de manter um sorriso brilhante.

O dr. Dentolas e a dr.ª Escova Bem – os dentistas favoritos de todos – juntam-se ao momento.



Explorar:

Cante a música com seus alunos (ver letra na página 18). Depois pergunte: o que aprenderam com esta música? Porque é importante manter um sorriso brilhante?

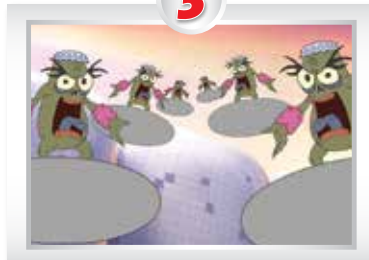
Mensagens-chave para debate:

- Escovar usando dentífrico com flúor pelo menos 2 vezes por dia.
- Usar fio dentário diariamente.
- Lavar a boca usando elixir com flúor.
- Limitar o número de vezes que consomem doces e guloseimas.
- Visitar o dentista regularmente.
- Saúde oral é parte significativa da saúde em geral.

3

Viajamos para o centro da Cidade dos Dentes onde o dr. Dentolas e a dr.ª Escova Bem estão a ser entrevistados pela jornalista-estrela Ana Brilhante.

De repente, o céu fica cheio de monstros da placa bacteriana. Os dentistas chamam os Defensores dos Dentes para entrarem em ação!



Explorar:

O que fazem os monstros da placa bacteriana? Porque são maus?

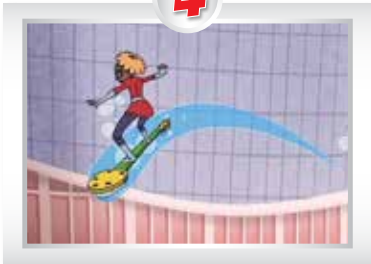
Mensagens-chave para debate:

- Limitar o número de ingestões de doces ou guloseimas.
- A placa bacteriana forma-se quando as bactérias se juntam à comida gerando um ácido. Os dentes podem ser atacados de cada vez que comemos.
- Os Defensores dos Dentes usam técnicas e produtos-chave, como dentífricos com flúor e escovas de dentes (substituídas regularmente), elixir com flúor, fio dentário e visitas frequentes ao dentista.

4

Chegou a hora da ação! Os Defensores dos Dentes usam os seus poderes para lutar contra os monstros da placa bacteriana e limpar a Cidade dos Dentes. Ross, a escova, esfrega os edifícios usando a pasta dentífrica com flúor dada pela dupla de pastas: Andreia e Nelson.

O fio dentário, Bernardo, apanha os monstros que se escondem entre os edifícios (dentes). O dr. Dentolas e a dr.ª Escova Bem dão uma mãozinha e felicitam os Defensores dos Dentes – estes dentistas são parceiros para a saúde oral, sempre presentes.



Explorar:

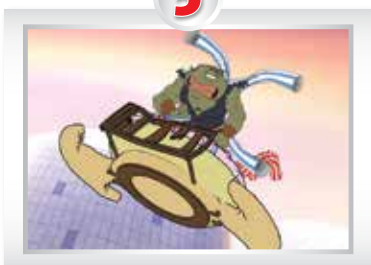
Como é que os Defensores dos Dentes mantêm longe os monstros da placa bacteriana? Como esfregam os edifícios (dentes) para os limparem?

Mensagens-chave para debate:

- Escovar todas as superfícies dos dentes: em cima, em baixo, dentro, fora e língua.
- Assegurar que se escovam os molares, mesmo lá atrás.
- Escovar os dentes usando dentífrico com flúor ajuda a fortalecer os dentes e a combater a placa.
- Usar o fio dentário ajuda a remover os restos de comida que escaparam à escovagem.

5

Aí vem o Pláculus! O vilão das guloseimas que desencadeia uma “tempestade doce”, pairando sobre a cidade na sua nave, à medida que caem os docos e guloseimas. Os nossos heróis ficam em perigo, à medida que os docos geram uma invasão de monstros da placa bacteriana. Os Defensores dos Dentes precisam chegar à fonte do problema... e aha! Eles apercebem-se que é o rapaz - ele não pára de comer docos e guloseimas.



Explorar:

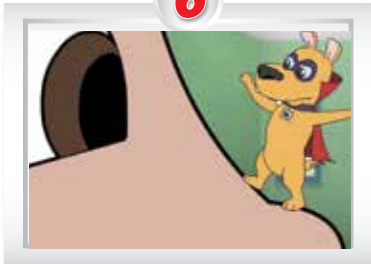
Quais as guloseimas que chovem na Cidade dos Dentes? O que é que acontece à Cidade dos Dentes durante a tempestade?

Mensagens-chave para debate:

- Os docos causam crescimento da placa bacteriana e colocam os dentes em risco de cárie.
- Cada vez que se come açúcares, a placa bacteriana gera um ácido que ataca os dentes. Por isso é importante limitar o número de vezes que se come docos e guloseimas durante o dia!

6

Os Defensores estão atolados em placa bacteriana, por isso chamam o Super Bocão para os resgatar! Ele voa para fora da Cidade dos Dentes e fica cara a cara com o rapaz. Explica a situação através de mímica, ajudando o rapaz a entender que, para parar o ataque da placa bacteriana, não deve comer docos o tempo todo!



Explorar:

Como é que o ataque da placa bacteriana acontece? Como é que pode ser parado? Que tipo de lanches se deve evitar?

Mensagens-chave para debate:

- Limitar o número de ingestões de docos ou guloseimas.
- A placa bacteriana, quando se mistura com os açúcares da comida, gera um ácido. Este ataca os dentes de cada vez que se come.

7

A “tempestade doce” acalmou... e os Defensores dos Dentes estão de volta à ação, libertando os seus superpoderes! A escova tem um confronto com o Pláculus e escova-o usando dentífrico com flúor para acabar com ele. Ele foi-se embora para já... mas vai regressar. Por isso é tão importante cuidar da saúde oral todos os dias!



Explorar:

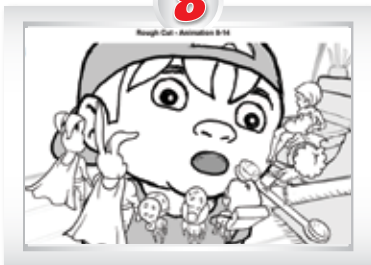
Quantas vezes devemos escovar os nossos dentes? Que partes da nossa boca devemos escovar?

Mensagens-chave para debate:

- A saúde oral é uma parte importante da saúde em geral!
- Para nos livrarmos da placa bacteriana é importante escovar todas as superfícies dos dentes: dentro, fora, à frente, atrás, em cima e em baixo. Não esquecer a língua!

8

Na cena final, o dr. Dentolas, a dr.ª Escova Bem, os restantes Defensores dos Dentes e a Ana Brilhante confrontam o rapaz e explicam-lhe que ele também pode ser um Defensor dos Dentes. Assim como tu!



Explorar:

O que é que faz cada um dos Defensores dos Dentes? Quais são os seus superpoderes? Como podes tu ser um Defensor dos Dentes?

Mensagens-chave para debate/recapitulando:

- Escovar os dentes usando dentífrico com flúor pelo menos 2 vezes ao dia.
- Usar o fio dentário todos os dias.
- Usar elixir com flúor.
- Limitar o número de ingestões de docos e guloseimas.
- Ir ao dentista com regularidade.
- A saúde oral é uma parte importante da saúde em geral.



2ª MISSÃO

Nome do Aluno _____

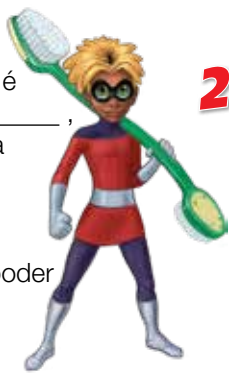
Caça ao tesouro da Cidade dos Dentes

Já conhecestes o dr. Dentolas e os Defensores dos Dentes!
Usa as pistas abaixo para encontrares as informações perdidas sobre a Cidade dos Dentes!

1 O superpoder da Ross é _____,

em que ela desliza para defender a Cidade dos Dentes.

Quantas vezes ao dia deves usar este superpoder para defenderes os teus dentes?



2 Coloca as letras por ordem para escreveres um importante superpoder da saúde oral.

IOF _ _ _ _
ÁENOIRTD _ _ _ _ _

Usa-o todos os dias - remove a placa bacteriana que poderá escapar à escovagem.
Se tiveres menos de ____ anos, deves pedir ajuda aos teus pais!

3 Descreve que tipos de comida o Pláculus usa para atacar os dentes:



4 Coloca um X sobre as imagens da comida que o Pláculus usa como armas perigosas:



5 Coloca as letras por ordem para escreveres o que usa o Pláculus para fazer mal aos teus dentes.

LPACA _ _ _ _ _
TAABARICNE _ _ _ _ _

Demasiada quantidade disto faz com que os edifícios na Cidade dos Dentes fiquem como no desenho (desenha).



6 A Andreia e o Nelson mandaram jatos de _____.

Sem isto, a Ross não poderia fazer o trabalho com a escova.



7 Acrescenta as letras em falta e assinala a forma correta de terminar a frase:

_L_X_R _ _M _LÚ_R

é usado pelos Defensores dos Dentes para:

- a) dar um rebuçado ao Pláculus.
- b) combater o Pláculus.
- c) pintar a Cidade dos Dentes de azul.



8 Como é que o Super Bocão salvou o dia?

9 Ser um Defensor dos Dentes é bom não só para a tua boca mas também para todo o _____.

10 Se pudesses ter algum dos superpoderes dos Defensores dos Dentes, qual escolherias? Porquê?

LIÇÃO 3

Tu podes ser um Defensor dos Dentes!

Sumário

Depois de conhecerem as personagens dr. Dentolas e os Defensores dos Dentes, os alunos tratarão de explorar a saúde oral mais profundamente. Descobrirão também, na ficha *Ferramentas do Sorriso Brilhante*, como podem ser super-heróis e lutar contra o Pláculus... E mais! Poderão ainda encarnar os Defensores dos Dentes numa paródia original!

Pronto para a ação!

1. Envolver: o que é que faz um super-herói?

- Comece um debate perguntando: *o que faz um super-herói? Como age um super-herói?*
- *Porque são os Defensores dos Dentes super-heróis? (assumem comportamentos saudáveis, para se ajudarem a si próprios e aos outros).*

2. Explorar: crie o conjunto de ferramentas de super-herói para os dentes

- Recorde às crianças que, tal como outros super-heróis, os Defensores dos Dentes têm poderes especiais.
- Reveja as **Ferramentas do Sorriso Brilhante** com os alunos. Mostre-lhes como usar a ficha para organizar os superpoderes da saúde oral (produtos de higiene oral) e respetivas indicações.

3. Explicar: agir como um super-herói

- Faça um jogo de perguntas pedindo aos alunos para enumerarem cada super-herói e respetivo superpoder - Andreia e Nelson (duo de pastas), Ross (escova), Bernardo (fio dentário), dr. Dentolas e dr.^a Escova Bem (duo de dentistas).
- Divida a turma em grupos pequenos, consoante os super-heróis favoritos.
- Desafie as equipas a prepararem pequenas dramatizações sobre as qualidades dos seus super-heróis dos Defensores dos Dentes:
 - *Qual é o poder do super-herói?*
 - *Como é usado esse poder?*
 - *Porque é tão importante esse superpoder?*
- Ponha os alunos a representar a peça deles.



Prepare a aula

- Traga amostras dos superpoderes, se desejar.
- ▶ Faça uma cópia da ficha **Ferramentas do Sorriso Brilhante** para cada aluno.
- ▶ Usando a ficha, crie um exemplo das ferramentas para mostrar aos alunos.
- ▶ Escreva as seguintes perguntas no quadro ou numa folha grande:
 - Qual é o superpoder de cada Defensor dos Dentes?
 - Como é usado cada poder?
 - Porque são estes poderes tão importantes para manter sorrisos saudáveis?

Tempo necessário: 30 minutos x 2



Alerta sorrisos brilhantes

Todos os alunos podem usar os superpoderes dos Defensores dos Dentes para combater a placa bacteriana! Partilhe e discuta as mensagens-chave da página 3!



Ferramentas do sorriso brilhante em casa

Peça aos alunos para levarem a ficha *Ferramentas do Sorriso Brilhante* e partilharem com a família. De que produtos precisam eles em casa, na vida real?





3ª MISSÃO

DEFENSOR DOS DENTES

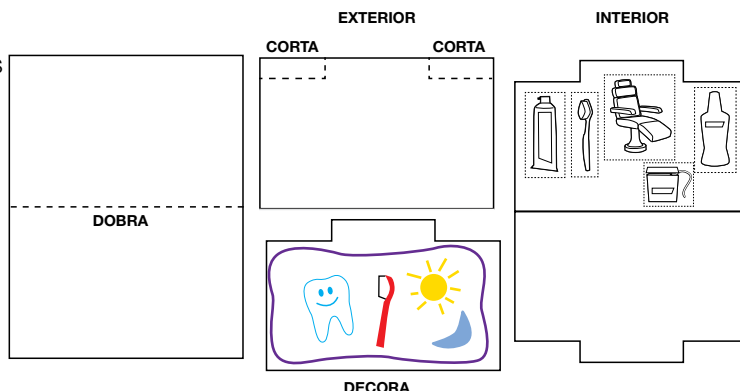
Nome do Aluno _____

Ferramentas do Sorriso Brilhante

Faz as tuas próprias ferramentas do Sorriso Brilhante e equipa-te com superpoderes de heróis.

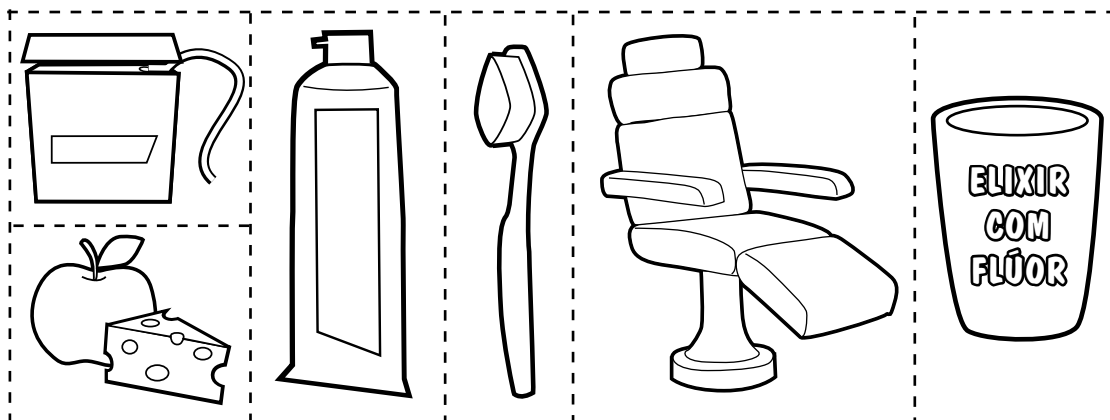
TREINO

1. Dobra uma folha branca ao meio – esta vai ser a caixa das tuas ferramentas do sorriso brilhante.
2. Decora a tua caixa do lado de fora.
3. Recorta os superpoderes dos Defensores dos Dentes nesta ficha.
4. Pinta os superpoderes e cola-os na caixa.
5. Corta a parte “como usar os superpoderes” e combina cada um deles com a ferramenta correspondente para explicar como funciona cada superpoder!
6. Leva para casa e mostra à tua família!



Superpoderes dos sorrisos brilhantes

Recorta cada “superpoder” e cola na tua caixa de ferramentas do sorriso brilhante.



Como usar os superpoderes

Recorta cada instrução de superpoder e cola na caixa das ferramentas do sorriso brilhante.

Dentífrico com flúor Usa uma quantidade do tamanho de uma ervilha de cada vez que escovares os dentes.	Escova de Dentes Escova corretamente os dentes, pelo menos 2 vezes por dia.	Fio dentário Usa para remover a placa bacteriana de entre os dentes.	Consultas no dentista Vai ao dentista regularmente.	Elixir com fluór Usa o elixir com flúor depois de escovar os dentes.
Corta nos doces Limita o número de vezes que comes doces e guloseimas durante o dia, e escolhe lanches nutritivos. Estes são mais amigos dos dentes e da saúde em geral também!				



LIÇÃO 4

Conhece o inimigo: a ciência do Pláculus

Sumário

Através de uma investigação científica, os recentes Defensores dos Dentes da sua turma vão descobrir como a placa bacteriana causa cáries. Após compreenderem como é que os alimentos doces se transformam em armas para o Pláculus, os alunos vão desenvolver um menu alimentar digno de um super-herói para defenderem os seus próprios dentes.

Pronto para a ação!

1. Envolver: é invisível!

- Coloque as seguintes perguntas:
 - O que significa ser invisível?
 - Se fosses um super-herói querias ser invisível?
 - E se fosses um vilão?

2. Explorar: Pláculus, o Vilão da Cidade dos Dentes

- Explique aos alunos que, mesmo invisível, o Pláculus pode fazer mal aos dentes! Toda a gente tem placa bacteriana na boca. Quando esta se mistura com a comida cria uma placa ácida que ataca os dentes e pode provocar cáries. A placa bacteriana acumula-se ao longo do tempo, deixando uma película visível que pode causar uma sensação estranha nos dentes.
- Guie os seus alunos “cientistas” pela experiência da ficha **Pláculus, o Vilão da Cidade dos Dentes**, para observar, em primeira mão, como podem os alimentos açucarados afetar os dentes.
- Explique aos alunos que cada passo da experiência faz parte de um método científico. Antes de começarem, deverão apontar as observações de cada amostra cuidadosamente. Esta informação será usada para comparar os resultados observados durante a conclusão da experiência.
- Ajude os alunos a colocar um “dente” em cada uma das taças e deite devagar os líquidos – refrigerante de cola num e água no outro. Crie uma etiqueta com a data e o nome do líquido. Incentive os alunos a tirar notas todos os dias. No final da experiência, peça-lhes que meçam o volume de cada amostra.

Nota: os resultados da experiência podem variar conforme o número de dias. A amostra que ficou em água não terá alterações. Com o passar do tempo, a amostra imersa em refrigerante de cola vai começar a mudar de cor para acastanhado, tornando-se quebradiça e cariada.

Prepare a aula

- Papel e lápis de cor.
- 2 pequenos dentes de tamanho similar (se não puder usar dentes reais, tente com dois ossinhos de frango, conchas ou casca de ovo - certifique-se apenas de que têm o mesmo tamanho e pelo menos 1 cm de diâmetro).
- 2 taças de vidro.
- 1/2 copo de refrigerante de cola e 1/2 copo de água.
- Régua.
- ▶ Faça uma cópia da ficha **Pláculus, o Vilão da Cidade dos Dentes** para cada aluno.

Tempo necessário: 30 minutos x 2 (Nota: prepare a experiência primeiro e observe passada uma semana. Reagrupe a turma para as últimas observações.)



Alerta sorrisos brilhantes

Todos temos placa bacteriana nas nossas bocas. Quando esta se mistura com comida (ou com bebidas que não sejam água), a placa bacteriana cria um ácido que ataca os dentes e provoca cáries.



Lanches nutritivos em casa

Ponha os alunos a partilhar recomendações acerca de lanches nutritivos com a família. Poderão também fazer um diário dos lanches feitos em família, para saberem quantas vezes, durante o dia, poderão estar sob um ataque da placa bacteriana.



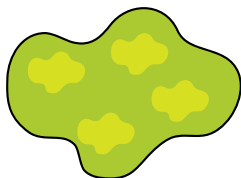
- Peça aos alunos que debatam aquilo a que assistiram durante a experiência, e que descrevam as alterações nas amostras. Com base nas observações que fizeram, quais as conclusões a que chegaram? O que aconteceu aos dentes? Quais os poderes que podem usar-se para defendermos os nossos dentes do Pláculus? Alerta os alunos para os superpoderes do dentífrico com flúor: pode defender os dentes da placa.

- Ponha os alunos a trabalhar em pequenos grupos e liste os lanches nutritivos favoritos, que não dêem armas ao Pláculus.
Exemplos: vegetais, frutas e laticínios pouco gordos. Exponha as listas no quadro, e com elas façam um menu para superheróis.

3. Explicar: combater o Pláculus decidindo comer um lanche nutritivo

- Reveja os lanches que dão ao Pláculus mais poder para destruir a Cidade dos Dentes: doces e guloseimas. Além disso, este tipo de lanches não oferece nenhuns benefícios nutricionais. Por isso é melhor escolher lanches que sejam deliciosos e nutritivos, como vegetais, frutas e laticínios com menos gordura!

Eis como o vilão Pláculus causa as cáries dentárias nas nossas bocas:



PLACA BACTERIANA

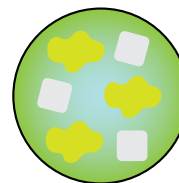
Bactérias na boca.
Todos nós as temos!



COMIDA

Cada vez que comemos ou bebemos qualquer coisa (à exceção de água), a comida mistura-se com a placa bacteriana e cria uma placa ácida.

Doces e guloseimas são os alimentos mais perigosos – especialmente reбуçados, por se dissolverem devagar e ficarem na boca durante mais tempo, causando portanto um ataque da placa bacteriana mais longo.



ÁCIDOS

O ataque da placa bacteriana dura 20 minutos. Cria um ácido que pode levar à cárie dentária.



ÁCIDO



ESMALTE
DOS DENTES



POSSÍVEIS
CÁRIES



4ª MISSÃO

Pláculus, o Vilão da Cidade dos Dentes

Descobre o que acontece, quando não defendemos os nossos dentes do Pláculus!

**Eis do que vais precisar:**

- 2 dentes
- 2 taças de vidro
- 1/2 chávena de água
- 1/2 chávena de refrigerante de cola

1. Poder da observação

Observa os “dentes” de perto (se estiveres a usar outra amostra em vez dos dentes reais, descreve-as aqui):

- De que cor é?
- Que tamanho têm? (usa uma régua para medir)
- Que textura têm?
- Desenha um dos dentes:

2. Poder de previsão

Na tua opinião, o que achas que vai acontecer a cada dente, quando os deixares uma semana em cada líquido? Porquê?

- O dente deixado em água vai...

Explica a tua resposta:

- O dente deixado em refrigerante de cola vai...

Explica a tua resposta:

3. Poder da experimentação

- Coloca cada dente numa taça.
- Deita água numa taça e refrigerante de cola na outra.
- Sê paciente! Verifica todos os dias se há alterações. Escreve as tuas observações todos os dias.
- Deixa os “dentes” nos respetivos líquidos durante uma semana.
(Nota: os resultados podem variar - algumas experiências podem precisar de mais dias.)

UMA SEMANA DEPOIS...**4. Poder da descoberta**

O que faz a tempestade do Pláculus aos dentes?

Tira cada dente do líquido e escreve aqui as tuas observações

5. Poder da prevenção

O que é que aconteceu aos dentes?

Que poderes podes usar para defenderes os dentes do Pláculus?

ÁGUA	COLA
A cor é:	A cor é:
A textura do dente:	A textura do dente:
O tamanho do dente é:	O tamanho do dente é:
Desenha aqui o dente:	Desenha aqui o dente:

LIÇÃO 5

Pratica os teus poderes: escova como um Defensor dos Dentes

Sumário

Os alunos deverão aprender a melhor maneira de evitar ataques da placa bacteriana praticando as técnicas de escovagem.

Irão embarcar na missão de tornar as estratégias dos Defensores dos Dentes um hábito para a vida.

Pronto para a ação!

Prepare a aula

○ Relógio ou cronómetro

► Exponha o **poster Torna-te um Defensor dos Dentes** (Dicas de escovagem)

► Faça uma cópia para cada aluno da ficha **Treino para um Sorriso de Super-herói**.

Tempo necessário: 30 minutos

1. Envolver: contar os nossos dentes brancos e brilhantes

- Peça aos alunos para adivinharem quantos dentes têm. Dê aos alunos 15 segundos para responderem ao desafio!
- Peça a cada aluno que conte os próprios dentes e registre o número no quadro. (**Nota:** As respostas vão variar. As crianças com menos de seis anos têm 20 dentes de leite; os adultos podem ter um total de 32 dentes, incluindo quatro dentes do siso.)
- Para um desafio de super-herói, peça aos alunos que pensem sobre o aspeto e a localização dos diferentes dentes e sobre os diversos papéis que desempenham.

2. Explorar: aprende a escovar (e a mover) como a Ross

- Seguindo os movimentos descritos no *poster*, leve as crianças a imitarem com mímica a técnica de escovagem adequada. Liste no quadro palavras que descrevam movimentos e etapas da escovagem: em cima, dentro, fora, à frente, atrás – e na língua!!
- Forme pequenos grupos com os alunos. Desafie-os a criar um passo de dança para cada ação de escovagem, e a juntá-los a todos numa sequência. A dança deverá durar 2 minutos, representando assim o tempo certo de uma boa escovagem.
- Peça aos grupos que apresentem a coreografia à turma. Se o tempo permitir, peça aos alunos que ensinem a sua dança às crianças mais novas, dos anos anteriores.

3. Avaliar: treino de Defensor dos Dentes

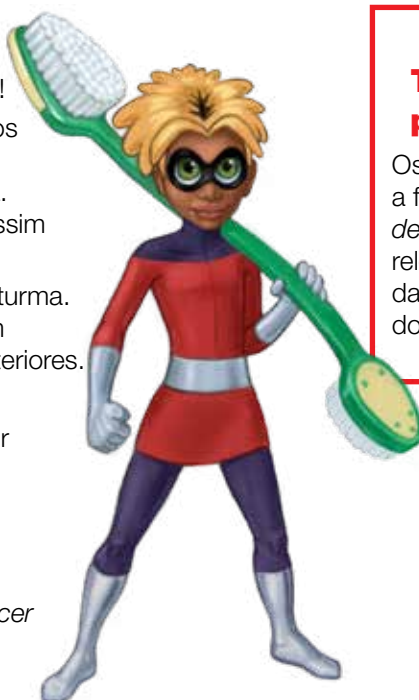
Depois de aprenderem a escovar como um Defensor dos Dentes, os alunos estão prontos para a missão mais importante!

- Distribua a ficha **Treino para um Sorriso de Super-herói** que é um gráfico de escovagem em 28 dias. (**Dica:** levamos 28 dias para estabelecer um hábito!)



Alerta sorrisos brilhantes

Escovar minuciosamente usando dentífrico com flúor pelo menos duas vezes por dia é a primeira fase para defender os dentes da placa bacteriana. Todos podem fazer!



Treino de super-herói para 28 dias em casa

Os alunos devem levar para casa a ficha *Treino para um Sorriso de Super-herói*. Ajudará a relembrar os alunos e as famílias das estratégias dos Defensores dos Dentes.





5ª MISSÃO

Nome do Aluno _____

Treino para um Sorriso de Super-herói

Assinala o cuidado com os teus dentes em casa, por 28 dias, e estarás no caminho certo para te tornares um Defensor dos Dentes!

Assinala com um certo de cada vez que lavares os dentes:

1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA	5º DIA	6º DIA	7º DIA
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐



☐ Eu passei fio dentário _____ dias para eliminar a placa bacteriana!

8º DIA	9º DIA	10º DIA	11º DIA	12º DIA	13º DIA	14º DIA
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐



☐ Eu comi mais lanches nutritivos do que guloseimas e doces para reduzir ataques da placa bacteriana!

15º DIA	16º DIA	17º DIA	18º DIA	19º DIA	20º DIA	21º DIA
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐



☐ Eu tenho uma consulta no dentista em _____ (data)

22º DIA	23º DIA	24º DIA	25º DIA	26º DIA	27º DIA	28º DIA
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐

Mensagens-chave para “praticares os teus poderes”.

1. Quando a placa bacteriana se mistura com a comida cria um ácido que ataca os dentes. Escovar os dentes e usar fio dentário remove a placa bacteriana!
2. Escovar usando dentífrico com flúor ajuda a fortalecer os dentes e a combater a placa bacteriana.
3. Escovar todas as superfícies: em cima, em baixo, dentro, fora, língua e bem lá atrás.
4. Usar fio dentário ajuda a remover a placa bacteriana que a escova não conseguiu eliminar.
5. Nunca partilhes a tua escova de dentes. Substitui-a de três em três meses ou quando começar a ficar gasta.

Colgate®

**SORRISOS SAUDÁVEIS,
FUTUROS BRILHANTES**



LIÇÃO 6

Conhece um Defensor dos Dentes - Dr. Dentolas

Sumário

Os alunos já sabem o quão importante é o papel do dentista na proteção dos nossos dentes. Eles também já descobriram como um Defensor dos Dentes pode libertar os seus superpoderes e descobrir a origem do ataque do Pláculus. Tratarão agora, portanto, de se transcreverem para dentro da história e de aproveitarem a oportunidade de falar com um verdadeiro Defensor dos Dentes.

Prepare a aula

- Papel e lápis de cor
- ▶ Marque uma visita de estudo a um consultório dentário ou leve um profissional dentário à sala de aula.

Tempo necessário: 30 minutos x 2

Pronto para a ação!

1. Envolver: aprender a ser um super-herói

- Comece por debater o tema dos super-heróis em geral. Convide cada estudante a pensar na sua melhor qualidade de super-herói. Ou seja, em alguma coisa que faça para ajudar os outros. Que qualidades positivas julgam ter?
- Faça as seguintes questões:
 - Qual é a tua melhor qualidade? Quais são as tuas maiores virtudes?
 - Como adquiriste essa qualidade de super-herói? Como a manténs?
 - Alguém te ensinou ou aprendeste sozinho? Foi difícil?

2. Explorar: Defensores dos Dentes, como tudo começou

- Volte a falar dos super-heróis da saúde oral (Defensores dos Dentes). Partilhe este segredo com os estudantes: os Defensores dos Dentes não nasceram com superpoderes. Eles adquiriram-nos com esforço e com a ajuda de mentores!
- Lance o debate sobre o treino para se tornarem Defensores dos Dentes. O que devem fazer? É preciso praticar todos os dias?



Alerta sorrisos brilhantes

Os dentistas e os higienistas são os parceiros-chave na saúde oral. Eles ajudam-nos a manter o sorriso brilhante e mostram-nos como manter os dentes e as gengivas saudáveis.



Super-heróis locais da saúde oral

Peça aos alunos que façam, com a ajuda dos pais, uma lista de nomes de profissionais dentários locais, para partilharem com a comunidade escolar. Desafie os alunos a tornarem-se os Defensores dos Dentes da sua família e a partilharem em casa o que aprenderam.



3. Explicar: crónica do Defensor dos Dentes

- Diga aos alunos que a Ana Brilhante, jornalista da Cidade dos Dentes e celebridade local, está à procura de um parceiro para apresentar o noticiário da noite e que, para isso, está a fazer audições. Ela quer fazer uma reportagem sobre a vida de um Defensor dos Dentes.
- Ponha os alunos a trabalhar em pares para escolherem um Defensor dos Dentes e fazerem uma breve reportagem que descreva a história de vida dele. Explique que depois farão uma audição para apresentarem a reportagem, como parceiros da Ana Brilhante, aos residentes da Cidade dos Dentes (ou seja, aos restantes colegas). Lembre os seus alunos de que, tal como verdadeiros jornalistas, devem:
 - incluir informação-chave (quem, o quê, onde, quando, porquê e como),
 - usar vocabulário importante na higiene oral (dentífrico com flúor, escova de dentes, placa bacteriana, fio dentário, elixir com flúor),
 - falar de forma clara.
- Peça aos estudantes que escrevam primeiro um rascunho e que pratiquem antes de apresentarem as reportagens aos colegas. Lembre-os de partilharem os seus sorrisos brilhantes!

4. Elaborar: conhecer o verdadeiro dr. Dentolas

- Convide um profissional dentário a visitar a turma (ou organize uma visita de estudo a um consultório dentário)
- Prepare os alunos, antes da visita, começando uma aula com o quadro SGA.
- O que já sabem (S) sobre profissionais dentários?
- Converse com os seus alunos sobre o que eles gostariam (G) de saber mais sobre profissionais dentários. Peça-lhes que escrevam as perguntas que poderão fazer ao profissional dentário.
- Desafie os alunos a fazerem, durante a visita, as perguntas preparadas.
- Após a visita, termine o preenchimento do quadro, depois de perguntar aos alunos o que aprenderam (A).

S

O que já
SABEMOS
sobre
profissionais
dentários

G

O que
GOSTARÍAMOS
de saber sobre
profissionais
dentários

A

O que
APRENDEMOS
sobre profissionais
dentários

Hino dos Defensores dos Dentes

*Olhei para o espelho e não resisiti.
Melhorar o visual para um dia especial
Abri a boca, e o que eu vi
Um sorriso tão brilhante, fiquei tão feliz!*

*Os meus dentes : Cuido deles e vou te dizer
Dentes: Tão brilhantes como podes ver
Os meus dentes: As cáries não entram aqui
Escovo todos os dias mais que uma vez*

*Os meus dentes: toda a gente acha maravilhoso
Dentes: e eu uso sempre fio dentário
Os meus dentes: só quero o melhor para mim
Branquinhos e brilhantes, quero-os sempre assim*

*Vais ter boa saúde oral
Sem teres vergonha de poder sorrir*

*Quando sorris vão te perguntar
Quem é o teu dentista?
Também eu quero marcar!*

*Os meus dentes: Os mais limpos que já viste
Dentes: todos limpos e brilhantes
Os meus dentes: Não comas tantos docinhos
Mantém a placa longe dos teus dentinhos*

*Tens que dar importância à saúde oral
Que a tua turma toda vai aplaudir
O segredo que precisas de saber:
Dentes e gengivas saudáveis são essenciais!*

*Os meus dentes: Os mais limpos que já viste
Dentes: todos limpos e brilhantes
Os meus dentes: Eu escovo mais que uma vez
Eles ficam brilhantes, quero-os sempre assim*

*Os meus dentes: Os mais bonitos que já viste
Dentes: todos limpos e brilhantes
Os meus dentes: Eu escovo mais que uma vez
Eles ficam brilhantes e eu quero-os sempre assim*



LIÇÃO 7

Sorrisos Saudáveis, Futuros Brilhantes! Hoje e sempre!

Sumário

Os alunos tratarão de preparar e receber um certificado enaltecendo as estratégias dos Defensores dos Dentes. Reforçarão também a aprendizagem planeando formas criativas de partilhar as práticas de higiene oral com familiares e amigos.

Prepare a aula

- Papel, lápis de cor, tintas e outros materiais para decorar
- ▶ Exponha o **poster Desafio dos Defensores dos Dentes**
- ▶ Faça uma cópia para cada aluno do **Certificado do Defensor dos Dentes**.

Tempo necessário: 30 minutos

Pronto para a ação!

1. Envolver: momentos Sorrisos Brilhantes

- Convide os alunos a partilharem os momentos mais memoráveis do programa de treino dos Defensores.

2. Explorar: Certificado do Defensor dos Dentes

Tal como os super-heróis Defensores dos Dentes, os seus alunos vão receber um certificado por completarem o treino.

- Distribua os certificados – cada aluno deverá fazer a decoração de um, mas deixar o nome em branco.
- Peça aos alunos que, na decoração do certificado, usem os ensinamentos e as estratégias aprendidas pela turma.
 - Exponha o **poster Desafio dos Defensores dos Dentes** para referência.
 - Peça aos alunos que sigam os caminhos entrelaçados que há entre os Defensores e os seus superpoderes. Como manterão os alunos os seus poderes?
- Lembre os alunos de que deixem a secção do nome do certificado em branco. Quando a decoração dos certificados estiver concluída, preencha os nomes, de modo a que cada aluno receba um certificado feito por um colega da turma.

3. Explicar: agir como um Defensor dos Dentes

- Divida a turma em equipas e peça-lhes que procurem formas criativas de partilharem as mensagens de saúde oral que aprenderam, como um espetáculo de marionetas, um mural, uma peça de teatro, *posters*, livros originais etc.
- Prepare as equipas para que vejam a apresentação dos projetos como parte do treino de Defensores dos Dentes!

4. Elaborar: a certificação dos Defensores dos Dentes

Convide família, amigos e outros alunos para celebrar a saúde oral.

- Entusiasme os alunos a mostrarem os trabalhos.
- Ponha as equipas a partilhar os projetos desenvolvidos.
- Entregue os certificados do Defensor dos Dentes na cerimónia de certificação!



Alerta sorrisos brilhantes

Um sorriso brilhante pode durar uma vida inteira, se cuidarmos dele. Use os seus próprios superpoderes para ser um Defensor dos Dentes toda a vida!



Defensores dos Dentes em casa:

Convide as famílias a celebrar a conquista do título de Defensor dos Dentes. Peça-lhes apoio para manter as práticas de saúde oral em casa, distribuindo fichas. (Veja ideias na página 21).



Promover o envolvimento da família

Uma boa saúde oral é parte integrante da saúde global da criança.

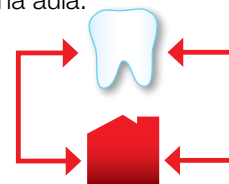
Relembre os pais e encarregados de educação de que, se demonstrarem a escovagem de dentes adequada e incentivarem as crianças a cuidar dos seus dentes em casa, estarão a ajudá-las a desenvolver hábitos saudáveis que podem adotar durante toda a vida!

O programa *Sorrisos Saudáveis, Futuros Brilhantes* é mais eficaz, quando educadores, profissionais dentários e famílias trabalham em conjunto para promover hábitos de higiene oral positivos e duradouros, que comecem em idade precoce.

Os pais têm um papel fundamental na saúde oral dos filhos. Ao orientar os seus alunos durante a jornada que os tornará Defensores de Dentes, o professor está na posição ideal para fomentar a participação da família em casa!

O programa integrado Colgate *Sorrisos Saudáveis, Futuros Brilhantes* dá-lhe informação, materiais e ideias para promover o envolvimento da família e prolongar a aprendizagem das lições abrangidas na aula.

- Utilize as dicas que se encontram espalhadas ao longo deste guia. Estas oferecem ideias fáceis para enviar para casa mensagens acerca de boas práticas de saúde oral, promovendo o envolvimento da família.
- A ficha dos 28 dias Treino para um *Sorriso de Super-herói* é uma grande ajuda para lembrar em casa que a defesa dos dentes deve ser diária. Tenha cópias a mais, para dar às famílias que queiram continuar atentas, além do período de quatro semanas.
- O **Certificado do Defensor dos Dentes** começa por ser uma atividade na sala de aula... e acaba por ser uma lembrança importante, que as crianças se orgulharão de levar para casa e de partilhar! Incentive os pais a exibí-la em casa, como um lembrete da importância que os bons hábitos de saúde oral têm para todos!



Lembre-se: está a assegurar que os sorrisos das crianças duram toda a vida!

Sumário do treino dos Defensores dos Dentes

PÁGINAS	COMPONENTES DA AULA	OBJETIVOS DOS DEFENSORES DOS DENTES	PADRÕES GERAIS DE APRENDIZAGEM
4-5	1: O treino dos Defensores dos Dentes começa com um sorriso! FICHA: Partilhar Sorrisos Brilhantes	- Partilhar os conhecimentos já adquiridos sobre saúde oral. - Explorar as relações entre saúde oral e saúde geral.	Vocabulário - Escolher as palavras adequadas para exprimir e descrever ideias, oralmente e por escrito. - Perguntar e responder a questões para explorar um tópico e recolher mais informações sobre o mesmo. Trabalhos Manuais e Educação Visual - Usar diversos materiais, em combinação com a escrita, para exprimir ideias de forma visual e criativa.
6-9	2: O dr. Dentolas e os Defensores dos Dentes Vídeo: Dr. Dentolas e os Defensores dos Dentes Guia para visionamento cena a cena (Ver pág. 7) Ficha: Caça ao tesouro da Cidade dos Dentes	- Definir e usar palavras novas (e fundamentais) do vocabulário da saúde oral: dentífrico, escova de dentes, fio dentário, elixir com flúor, placa bacteriana. - Identificar e descrever estratégias de saúde oral.	Vocabulário - Adquirir, definir e usar vocabulário novo e variado na comunicação oral e escrita. - Determinar as ideias principais e descrever detalhes do que foi apresentado, por escrito e oralmente. - Fazer e responder a perguntas, para explorar um tema; reunir mais informações para demonstrar a compreensão de uma ideia, evento ou conceito. - Falar sobre uma história com factos relevantes e descrição de detalhes.
10-11	3: TU podes ser um Defensor dos Dentes! Ficha: Ferramentas do Sorriso Brilhante	- Explicar as ligações entre comportamentos saudáveis e o estatuto de super-herói. - Demonstrar compreensão de como usar as ferramentas de higiene oral. - Identificar e resumir criativamente as práticas da saúde oral.	Vocabulário - Descrever as personagens da história e explicar como as ações contribuem para uma sequência de acontecimentos. - Contar uma história, tendo em conta a expressão dramática, com descrição de detalhes, falando claramente, a um ritmo compreensível e usando o diálogo para mostrar pensamentos, sentimentos e respostas das personagens. - Participar em conversas e debates com diversos colegas. Trabalhos Manuais e Educação Visual - Usar diversos materiais, em combinação com a escrita, para exprimir ideias de forma visual e criativa.
12-14	4: Conhece o inimigo: a ciência do Pláculus Ficha: Pláculus, o Vilão da Cidade dos Dentes	- Compreender e explicar as causas das cáries dentárias. - Usar descobertas científicas para deduzir conclusões baseadas na observação e análise. - Fazer escolhas alimentares que mantenham os dentes saudáveis.	Vocabulário - Descrever as personagens da história e explicar como as ações contribuem para uma sequência de acontecimentos. Ciência - Demonstrar habilidade e compreensão de “como” e “porque razão” conduzir uma investigação científica; proceder a investigações em colaboração com outros estudantes. - Compreender e descrever a mudança de propriedades na matéria. Matemática - Gerar e representar dados medindo comprimentos de um objeto utilizando ferramentas apropriadas.

PÁGINAS	COMPONENTES DA AULA	OBJETIVOS DOS DEFENSORES DOS DENTES	PADRÕES GERAIS DE APRENDIZAGEM
15-16	5: Pratica os teus poderes: escova como um Defensor dos Dentes • Poster: Torna-te um Defensor dos Dentes Ficha: Treino para um sorriso de Super-herói	• Adotar técnicas adequadas: escovagem e uso de fio dentário para eliminar a placa bacteriana e manter os dentes saudáveis. • Ter bons hábitos de saúde oral, monitorizando durante 28 dias. • Partilhar as estratégias de saúde oral com a família.	Vocabulário • Envolver-se em debates com diversos colegas, desenvolver ideias de outros ou exprimir as suas próprias. • Escrever consistentemente ao longo do tempo no âmbito de tarefas e para fins específicos da aula. Educação Física • Aplicar conceitos de movimento à aprendizagem, e desenvolvimento.
17-18	6: Conhece um Defensor dos Dentes - Dr. Dentolas • Quadro SGA	• Explicar como os profissionais da saúde oral ajudam a cuidar dos nossos dentes. • Sintetizar práticas de saúde oral criando uma história original.	Vocabulário • Determinar, descrever e explicar as principais ideias e conceitos apresentados oralmente ou através de outros meios. • Relatar uma história com factos apropriados e descrição de detalhes relevantes. • Escrever textos narrativos sobre experiências ou eventos, reais ou imaginários, usando vocabulário apropriado, descrição de detalhes e sequências claras de acontecimentos. • Falar de forma audível e expressar com clareza pensamentos, sentimentos e ideias. Trabalhos Manuais e Educação Visual • Usar diversos materiais para exprimir ideias, de forma visual e criativa.
19 e 24	7: Sorrisos Saudáveis, Futuros Brilhantes! Hoje e sempre! • Poster: O Desafio dos Defensores dos Dentes Ficha: Certificado do Defensor dos Dentes	• Resumir as estratégias-chave para boas práticas de saúde oral do programa <i>Sorrisos Saudáveis, Futuros Brilhantes!</i> • Comunicar o conhecimento e as aprendizagens de variadas formas. • Desenvolver um projeto para ensinar aos outros as práticas de cuidado oral.	Vocabulário • Envolver-se em debates com diversos colegas, respondendo a perguntas, exprimindo ideias, sentimentos e pensamentos de forma clara. • Apresentar e transmitir informações, descobertas e provas, seguindo um raciocínio lógico e um estilo adequado à tarefa, ao objetivo e à audiência. • Falar de forma audível e exprimir, com clareza, pensamentos, sentimentos e ideias. Trabalhos Manuais e Educação Visual • Usar diversos materiais, em combinação com a escrita, para exprimir ideias, de forma visual e criativa.



Pela diversão

Bónus!

- *Puzzle de Matemática do dr. Dentolas*
- *Labirinto dos Defensores dos Dentes*

Página 20



**SORRISOS SAUDÁVEIS,
FUTUROS BRILHANTES**





Certificado do Defensor dos Dentes

Certifica-se que

Nome do Defensor dos Dentes
se juntou à equipa dos super-heróis dos Defensores dos Dentes.

Hino dos Defensores dos Dentes:

Tens que dar importância à saúde Oral,
Que a tua turma toda vai aplaudir
O segredo que precisas de saber:
Dentes e gengivas saudáveis são essenciais!

Data

Treinador/Professor do super-herói

© 2012 Colgate-Palmolive. Todos os direitos reservados. Uma iniciativa de Saúde Oral global.

Instruções: decora o certificado usando palavras e imagens das estratégias e ferramentas dos Defensores dos Dentes. Deixa a secção do nome em branco, para o teu professor preencher.



