

## Dicas rápidas para visitas a crianças de 10 a 12 anos

Para essa visita básica à sala de aula ou instituição, você fará sua apresentação, falará sobre a importância de bons hábitos de higiene e saúde oral e distribuirá um caça-palavras sobre cuidados orais.

### 1. Apresente-se

Fale para as crianças que você é um voluntário de uma empresa chamada Colgate-Palmolive e que está visitando hoje para falar sobre saúde oral.

Pergunte: Já ouviram falar sobre “placa”? O que acham que ela é? O que a placa tem a ver com a saúde oral?

**Placa:** são bactérias encontradas na boca de todas as pessoas. Quando as bactérias da placa se combinam com açúcares de alimentos e bebidas, elas formam um ácido em sua boca. O ácido pode atacar seus dentes e provocar cáries! Por isso é importante remover a placa e praticar uma boa higiene oral.

### 2. Compartilhe as principais mensagens

Diga às crianças que o conhecimento dos princípios para a boa higiene e saúde oral pode ajudá-las a ter um sorriso brilhante que dura a vida inteira.

Reveja as principais mensagens com as crianças:

- Escove os dentes com creme dental com flúor no mínimo duas vezes ao dia, especialmente após o café da manhã e antes de dormir.
- Use fio dental todos os dias (os pais deverão passar o fio dental em crianças menores de 8 anos)
- Limite o número de vezes que você come guloseimas em cada dia.
- Visite o dentista duas vezes por ano

Diga às crianças que o bom cuidado diário dos dentes elimina as bactérias da placa oculta que podem provocar cáries!

### 3. Distribua o caça-palavras

Diga às crianças que o caça-palavras é uma forma divertida de descobrir palavras sobre saúde oral. Do mesmo modo que a placa fica oculta na boca de todas as pessoas – as principais palavras sobre saúde oral – tanto as boas como as ruins – estão ocultas no caça-palavras. Desafie as crianças a encontrá-las!

Convide as crianças a compartilhar suas páginas de caça-palavras preenchidas com seus familiares. Lembre-as de compartilhar as principais mensagens que toda a família pode seguir. Todos podem ter um sorriso brilhante que dura uma vida inteira!

Agradeça às crianças por ajudarem o Dr. Dentuço a espalhar Sorrisos Saudáveis em todo o mundo!





# Caça-Palavras de Sorrisos Saudáveis

Olá crianças! Encontrem todas as palavras ocultas no caça-palavras sobre saúde oral. As palavras descobertas ajudarão a proporcionar um Sorriso Saudável. Depois, aprendam com as Dicas para um Sorriso Saudável!



## Word Bank

- |            |            |                 |               |
|------------|------------|-----------------|---------------|
| consulta   | flúor      | enxágue         | fortalecer    |
| brilhante  | higienista | radiante        | dentes        |
| cárie      | molar      | sorriso         | escova dental |
| mastigar   | placa      | guloseimas      | creme dental  |
| dentista   | proteger   | doces grudentos | raio x        |
| fio dental |            |                 |               |

A 15x15 grid of letters for a word search. The letters are arranged in a 15x15 grid within a red border.



## Dicas para um Sorriso Brilhante



Escove os dentes com creme dental com flúor no mínimo duas vezes ao dia, especialmente após



o café da manhã e antes de dormir.



Use o fio dental todos os dias.

Limite o número de vezes que você come guloseimas durante o dia.



Visite o dentista duas vezes por ano.





# Seu Sorriso Brilhante

## Saúde oral para crianças

### Desenvolva hábitos para uma vida inteira

Você pode ajudar as crianças a desenvolverem bons hábitos de saúde oral desde cedo.

Seja um modelo de dentes e gengivas saudáveis, seguindo esses passos simples, e ajude a fazer com que o sorriso de uma criança dure uma vida inteira!

- Escove os dentes com creme dental com flúor no mínimo duas vezes ao dia, especialmente após o café da manhã e antes de deitar.
- Use fio dental todos os dias (os pais deverão passar o fio dental em crianças abaixo de 8 anos)
- Limite o número de vezes que você come guloseimas em cada dia.
- Visite o dentista duas vezes por ano.



### Por que dentes e gengivas saudáveis são importantes

“Estruturas orais” saudáveis incluem gengivas firmes e dentes fortes. Elas são importantes para as crianças de várias formas!

**Comendo.** O alimento é triturado pela mastigação. Os dentes trabalham em conjunto com a saliva para triturar o alimento ainda mais antes de engolir.

**Falando.** Tanto os dentes de leite como os dentes permanentes ajudam as crianças a falar adequadamente e formar sons.

**Autoestima.** Um sorriso brilhante e saudável pode melhorar a aparência e aumentar a confiança.

**Estética.** O hálito fresco é bom e torna uma conversa ou contato físico mais agradável.

### Principais Dicas de Escovação Dental para compartilhar com as crianças

- **Escove para eliminar a placa!** Escove todas as superfícies dos dentes: em cima, embaixo, na frente, atrás, dentro e fora. Não esqueça de escovar a língua também!
- **Cuide dos seus dentes de leite.** Eles abrem o espaço para os dentes permanentes e os ajudam a nascerem retos. Sua escovação completa é importante!
- **Escove até o fundo.** Certifique-se de alcançar todos os seus dentes, incluindo aqueles bem no fundo.

EM CIMA



ATRÁS



NA FRENTE

EMBAIXO

DENTRO



FORA



LÍNGUA



Colgate

SORRISO SAUDÁVEL.  
FUTURO BRILHANTE™



## Promessa da Comunidade de Sorrisos Saudáveis



**V**amos escovar os dentes todas as manhãs e todas as noites com creme dental com flúor — esse é o único caminho!

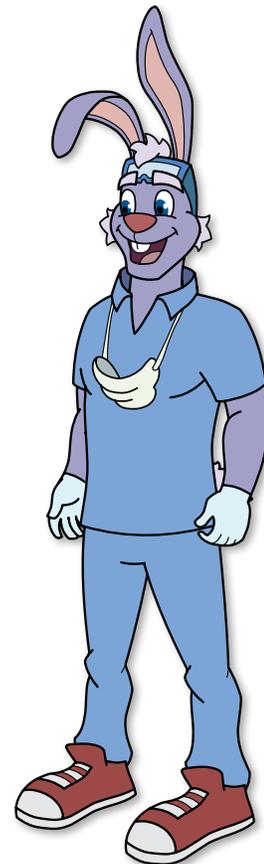


**V**amos limitar nossas guloseimas — e também passar fio dental todos os dias, porque combater a placa é muito importante.



**C**omo um parceiro para nos ajudar a manter nossos dentes fortes, o dentista deve ser visitado duas vezes por ano durante toda a vida.

**V**amos assegurar que nossos sorrisos permaneçam brilhantes, pois escovaremos os dentes toda manhã e toda noite.



Nome da escola ou instituição: \_\_\_\_\_

**Assinado:**

Criança: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Ministrador Voluntário: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_



Colgate

SORRISO SAUDÁVEL,  
FUTURO BRILHANTE™



## Promessa da Família de Sorrisos Saudáveis



**V**amos escovar os dentes todas as manhãs e todas as noites com creme dental com flúor — esse é o único caminho!

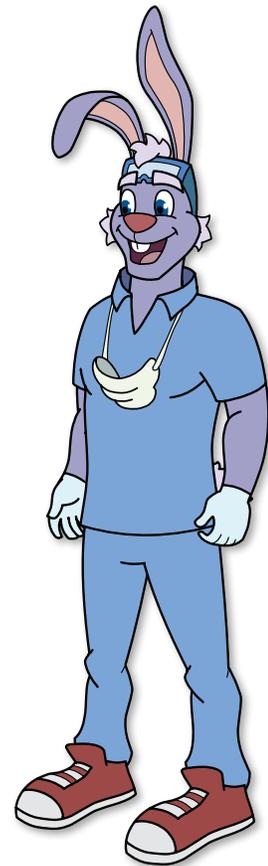


**V**amos limitar nossas guloseimas — e também passar fio dental todos os dias, porque combater a placa é muito importante.



**C**omo um parceiro para nos ajudar a manter nossos dentes fortes, o dentista deve ser visitado duas vezes por ano durante toda a vida.

**N**ossa família vai garantir que nossos sorrisos permaneçam brilhantes, pois escovaremos os dentes toda manhã e toda noite.



Nome da escola ou instituição: \_\_\_\_\_

**Assinado:**

Criança: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Ministrador Voluntário: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_



**Colgate**

**SORRISO SAUDÁVEL,  
FUTURO BRILHANTE™**



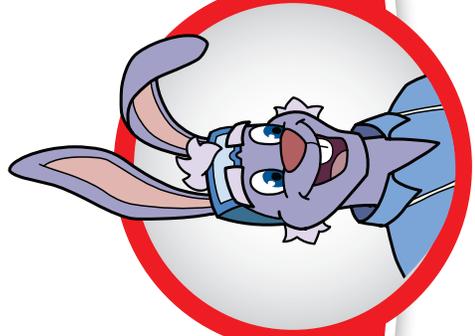
**Este certificado Sorriso Saudável, Futuro Brilhante™  
é concedido a:**

---

**Em reconhecimento aos seus notáveis hábitos  
de saúde oral e sorrisos saudáveis e brilhantes!**

Assinatura  
Ministrador Voluntário

Data



A Colgate-Palmolive incentiva o trabalho voluntário voltado para a educação sobre higiene oral, fornecendo material didático para ser impresso e usado em ambiente apropriado. A Colgate-Palmolive não envia, não fornece e não custeia nenhuma estrutura além de informações e materiais para impressão.