



SAÚDE Sesc
UMA VIDA MELHOR.

Como vai a sua saúde?

Desafio do mês.

Alimentação
Saudável

Jogos e
Brincadeiras

Dentes limpos,
sorriso bonito!

Em quantos dias
você conseguiu?

Abril



Maio



Junho



Julho



Agosto



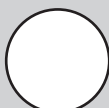
Setembro



Outubro



Novembro



Realização:

CROR RS
CONSELHO REGIONAL
DE ODONTOLOGIA DO
RIO GRANDE DO SUL

Fecomércio RS

Sesc

Alegria é ter saúde constante e sorriso brilhante.

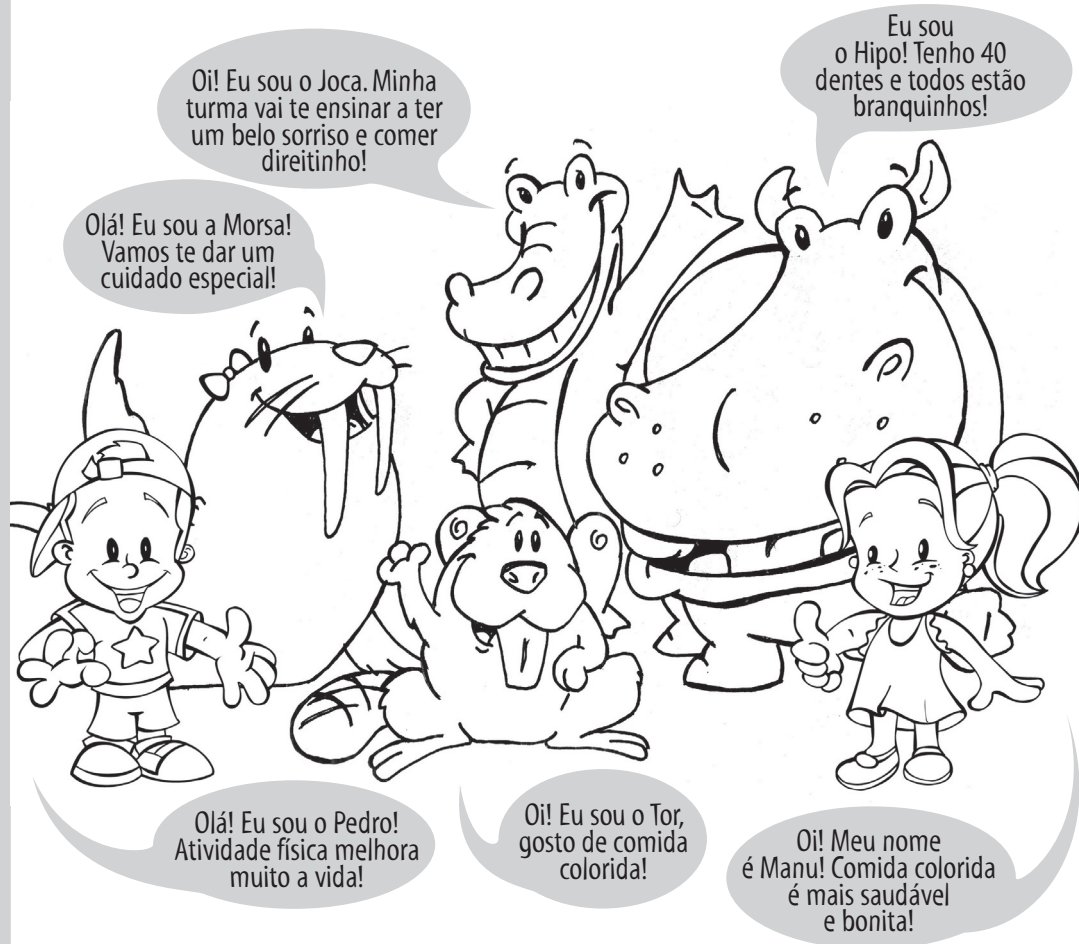


Nome: _____ Turma: _____

Professor: _____



Bem-vindo ao Sorrindo para o Futuro, um programa para crescermos saudáveis e sorridentes.

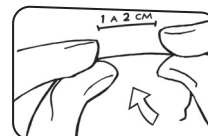


No Sorrindo para o Futuro, um programa do SESC em parceria com a Prefeitura Municipal e a sua escola, você receberá material para escovar os dentes, diariamente, na escola. Seu professor vai ajudar com a escovação e com as atividades e desafios desta cartilha. Todo mês você anotarà na cartilha como se saiu no desafio e colará adesivos para saber como vai a saúde de sua boca. Você vai aprender a cuidar de um grande tesouro: a sua saúde.

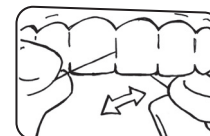
Joca começou a escovar seus dentes e usar o fio dental todos os dias e ficou com um sorriso lindo e saudável.



Use fio dental todos os dias.



1. Segure o fio bem firme, deixando 1 ou 2 cm entre os dedos.



2. Coloque o fio entre os dentes, mexendo para frente e para trás, até ficar frouxo.

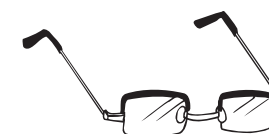


3. Abraçe um dente com o fio e mexa agora para cima e para baixo, entrando um pouquinho na gengiva.



4. Comece atrás do último dente, limpe todos até o último do outro lado! Faça isso em cima e embaixo, sem esquecer de nenhum!

Circule tudo que o Joca precisa para cuidar do seu sorriso:

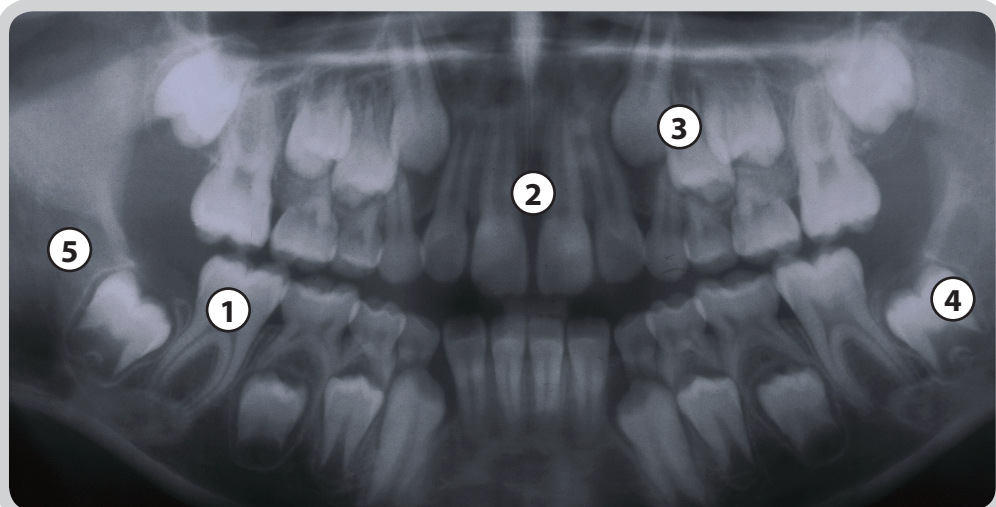




Veja como acontece a troca dos dentes de leite por permanentes! Na imagem do raio X de uma criança de 8 anos, você pode ver que alguns dentes já foram trocados e outros ainda estão se formando!

Troca dentária:

Enquanto a raiz do dente permanente está se formando, vai empurrando a do dente de leite até destruí-la. Quando não há mais raiz, o dente de leite cai e o permanente ocupa seu lugar.



Sequência da troca dos dentes:

- 1 Aos 6 anos nasce o primeiro molar permanente, atrás de todos os dentes sem que caia nenhum dente de leite.
- 2 Entre 6 e 8 anos caem os incisivos de leite e nascem os permanentes.
- 3 Entre 9 e 11 anos nascem os pré-molares e caninos permanentes. Veja como ainda estão se formando e destruindo as raízes dos dentes de leite para ocupar seu lugar.
- 4 Aos 12 anos nasce o segundo molar permanente atrás de todos. Veja como ele ainda está se formando dentro do osso.
- 5 Aos 18 anos nasce o terceiro molar, que nesta imagem ainda não se formou.

DESAFIO DO MÊS: comer verduras e legumes de várias cores.
Anote abaixo os dias em que conseguiu.

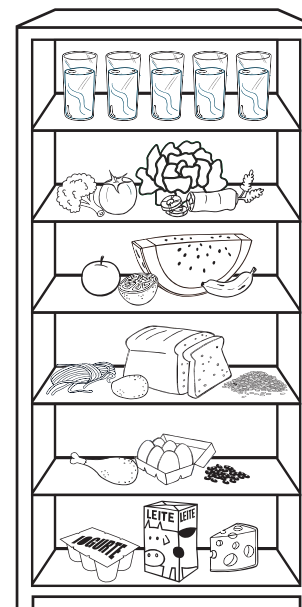
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



Comida colorida é mais saudável e divertida. Cores diferentes trazem nutrientes diferentes e precisamos de todos para crescermos fortes!

Prove comidas diferentes! Você vai amar descobrir novos sabores!

Veja a principal função de cada grupo de alimentos:



Água: hidrata, limpa e refresca.

Legumes e verduras: fibras e minerais.

Frutas: fibras e vitaminas.

Pães, massas e cereais: carboidratos e fibras.

Carnes, ovos e feijões: proteínas e ferro.

Leites e derivados: proteínas e cálcio.

Pinte os alimentos e veja quantas cores você encontra.

DESAFIO DO MÊS: exercitar-se por 30 minutos.
Anote abaixo os dias em que conseguiu.

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Minha gengiva está inchada, vermelha e sempre sangra. O que está acontecendo?



Por isso, precisamos escovar os dentes todos os dias, especialmente depois de comer doces!

Você tem escovado os dentes? Se as bactérias da placa ficam muito tempo no seu dente, elas soltam venenos na sua gengiva. Aí, a gengiva fica inchada, vermelha e sangrando!



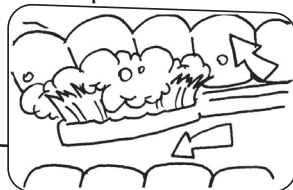
Para limpar entre os dentes, é preciso usar o fio dental!



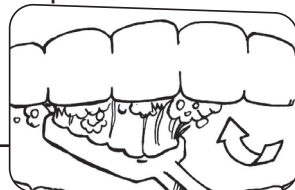
Escove 1, 2, 3 - um lado de cada vez!

Escove os dentes sempre do mesmo jeito!

1. Escove os dentes de cima e os de baixo, separadamente.



2. Encoste a escova na gengiva, não esquecendo de escovar a parte de trás dos dentes.



3. Não desencoste a escova até terminar o arco.



DESAFIO DO MÊS: lavar as mãos antes de comer. Anote abaixo os dias em que conseguiu.

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Olha tudo o que posso fazer quando minha saúde vai bem!

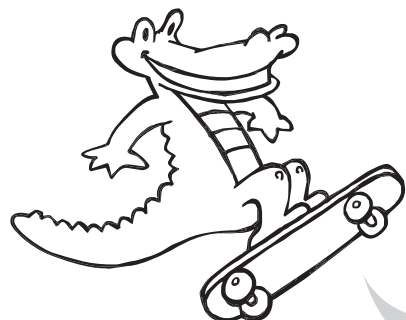


Cole gravuras ou desenhe as seguintes ações:

BEBER	COMER	CORRER
BRINCAR	PULAR	CONVERSAR

DESAFIO DO MÊS: tomar café da manhã. Anote abaixo os dias em que conseguiu.

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



Experimente jogos e brincadeiras diferentes! Isto ajuda no crescimento e desenvolvimento.



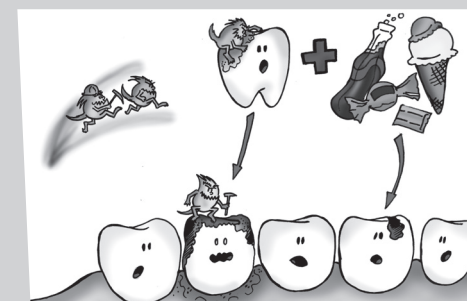
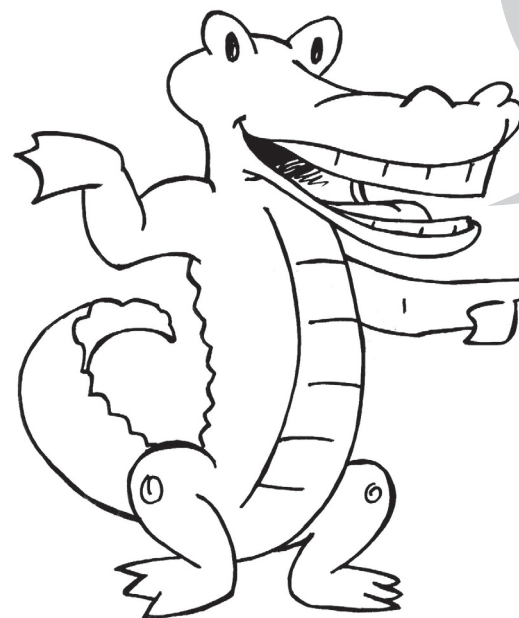
Desenhe seus jogos e brincadeiras preferidas.

Meus jogos e brincadeiras preferidas

DESAFIO DO MÊS: usar fio dental.
Anote abaixo os dias em que conseguiu.

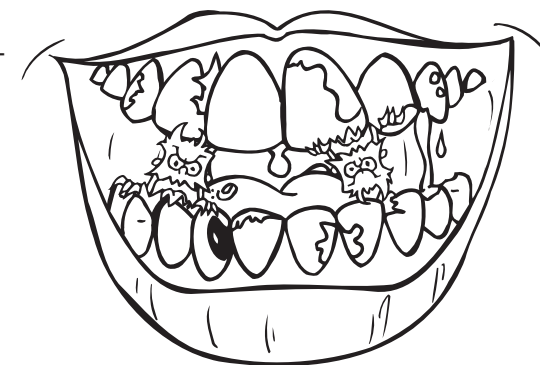
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Você sabe que tem bactérias que moram na nossa boca? Elas estão sempre grudando em nossos dentes, formando uma massinha branco-amarelada com cheiro ruim: a placa bacteriana. Limpe bem os seus dentes! A placa pode machucar sua boca!



Quantas bactérias você vê nesta boca? _____

E quantos dentes? _____



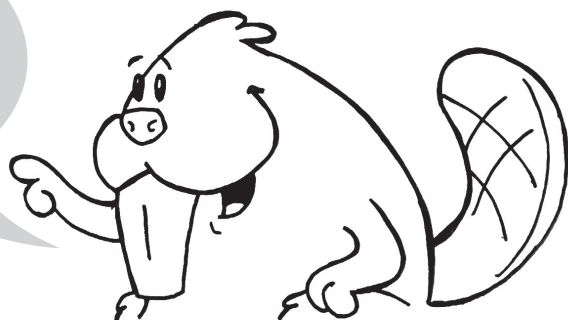
DESAFIO DO MÊS: beber 5 copos de água fora da hora das refeições.
Anote abaixo os dias em que conseguiu.

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



A placa pode causar cárie!
Cada vez que você come doces, as bactérias da placa soltam líquidos que podem furar seus dentes. Primeiro faz uma mancha branca no dente, que depois vira um buraco. Aí, dói quando você come alimentos frios ou doces e você vai precisar da ajuda do dentista.

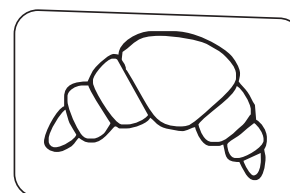
Tem 3 coisas que fazem mal ao corpo: gordura, açúcar e sal demais. Estas coisas temos que comer só um pouquinho de cada vez.



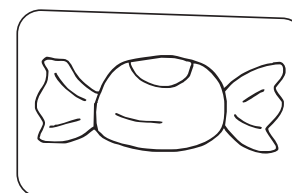
DESAFIO DO MÊS: comer frutas no lanche.
Anote abaixo os dias em que conseguiu.

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

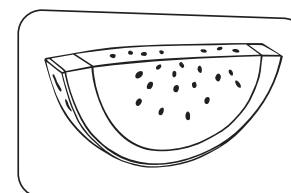
Circule os alimentos que podemos comer só um pouquinho de cada vez (aqueles que têm gordura, açúcar ou sal demais):



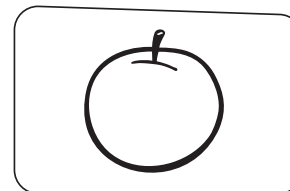
Salgado folhado



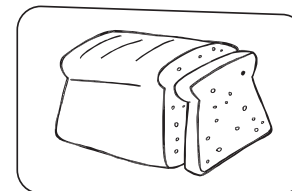
Bombom



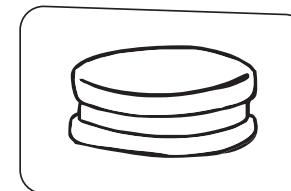
Melancia



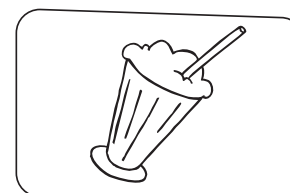
Maça



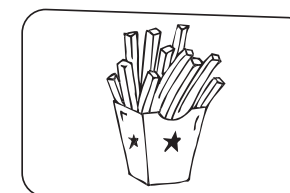
Pão integral



Bolacha recheada



Milk-Shake



Batata frita

DESAFIO DO MÊS: escovar os dentes um lado de cada vez.
Anote abaixo os dias em que conseguiu.

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31