

Como vai a sua saúde?

Desafio do mês.

	Alimentação Saudável	Jogos e Brincadeiras	Dentes limpos, sorriso bonito!	Em quantos dias você conseguiu?
Abril	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Junho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Julho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Agosto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Setembro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Outubro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Novembro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Realização:



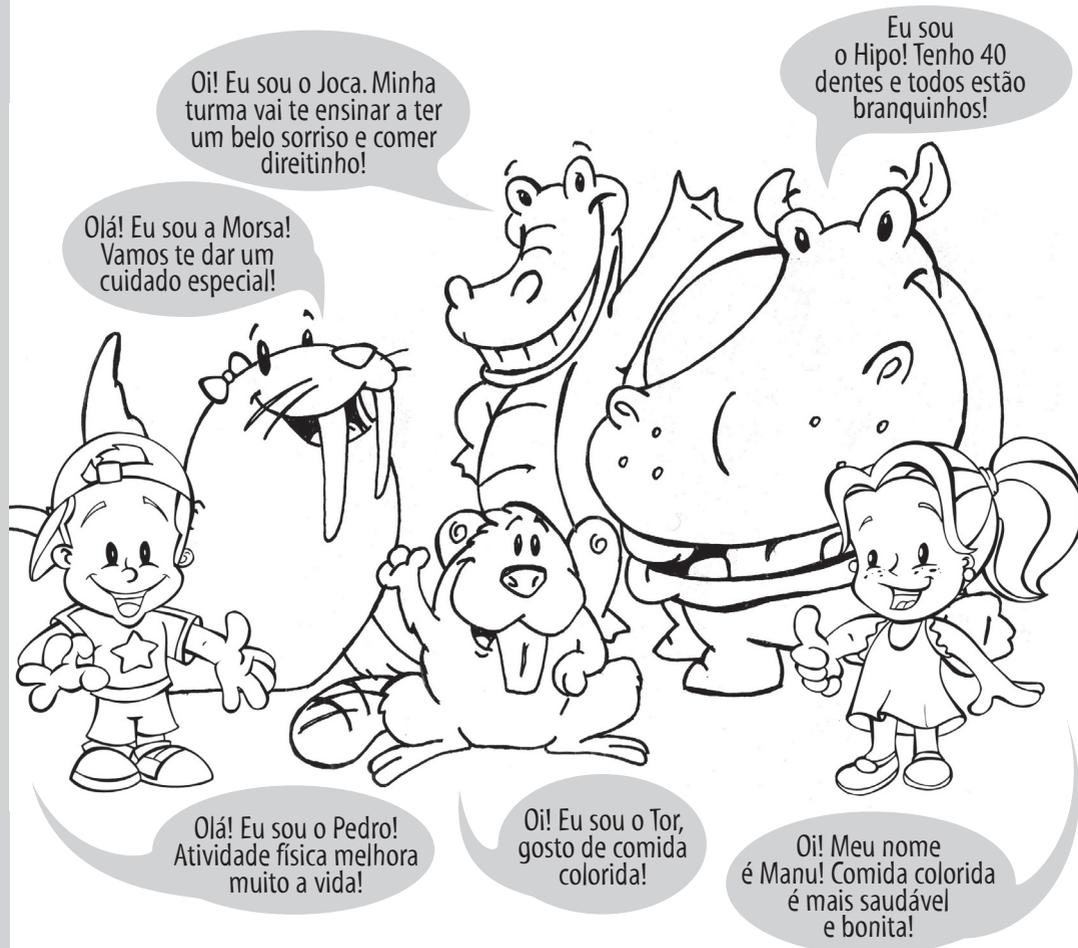
Alegria é ter
saúde constante e
sorriso brilhante.



Nome: _____ Turma: _____

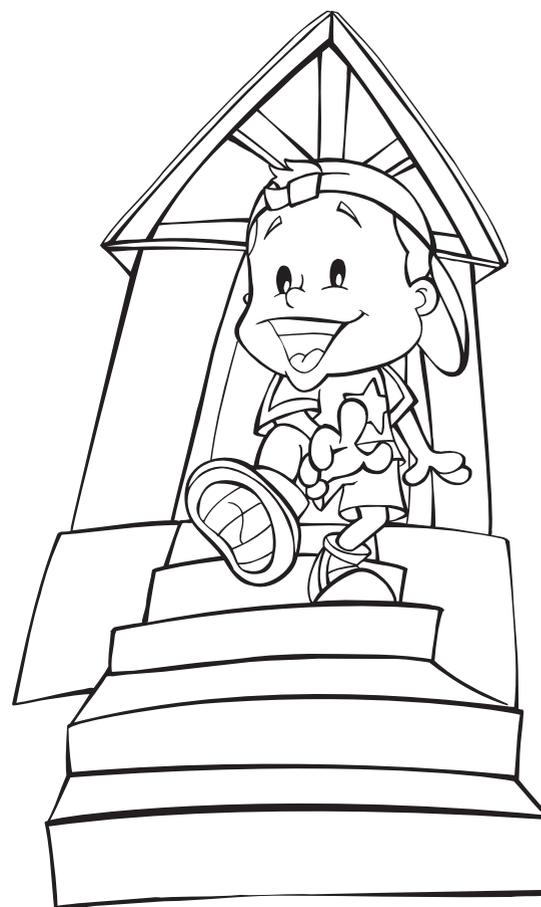
Professor: _____

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.

Pedrinho também cuida bem do seu sorriso. Ele desce as escadas devagar para não cair, porque ele não quer correr o risco de quebrar nenhum dente.



Teste do seu sorriso

Veja o que o Pedrinho faz e marque um X no que você também faz:

- escovar os dentes após as refeições.
- usar fio dental diariamente.
- comer frutas e verduras todos os dias.
- guardar os doces para os dias de festa.
- examinar sua boca no espelho uma vez por semana.

Cada X que você marcou vale um ponto:
Se você fez 5 pontos - Parabéns! Seu sorriso é nota 10!
Se você fez 4 pontos - Muito bem! Continue assim!
Se você fez 3 pontos ou menos - Leia de novo esta cartilha e faça o teste novamente.

As bactérias que moram em nossa boca estão sempre grudando em nossos dentes, mesmo quando não comemos. Elas formam uma massinha branco-amarelada, com cheiro ruim e áspera. É a placa bacteriana. Cuidado!!! Ela pode machucar a nossa boca.

Seja esperto!
Limpe seus dentes!



Você já sabe se cuidar?

Ligue as duas colunas indicando tudo que se deve fazer em cada caso.

- | | |
|--|--|
| 1. A sua gengiva sangrou hoje. | A. Limpar melhor os dentes. |
| 2. Tem uma mancha branca no seu dente. | B. Usar flúor. |
| 3. Tem uma ferida na boca há mais de duas semanas. | C. Não comer doces fora das refeições. |
| 4. Está com mau hálito. | D. Ir ao dentista. |
| 5. A gengiva sangra já faz mais de um mês. | E. Escovar a língua. |

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



Sabe qual a melhor forma de crescer saudável? Cuidando de você todos os dias! Agite-se e coma direitinho!

Veja o meu cardápio saudável para hoje! Pinte no meu cardápio os tipos de alimentos que você ainda não costuma comer. Lembre-se de comê-los nas próximas vezes!



Manhã	7:00	9:00	10:00	11:00	
	Café da manhã	Água	Lanche da manhã	Água	
Tarde	12:00	14:00	15:00	16:00	17:00
	Almoço	Água	Lanche leve	Água	Lanche maior
Noite	19:00	20:00			
	Jantar	Água			

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

Jogo dos 7 erros

O Pedrinho e a Manu estão fazendo uma atividade física. Encontre os 7 erros que existem entre os desenhos abaixo. Marque com uma canetinha ou lápis para não perder a conta. Boa diversão!



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

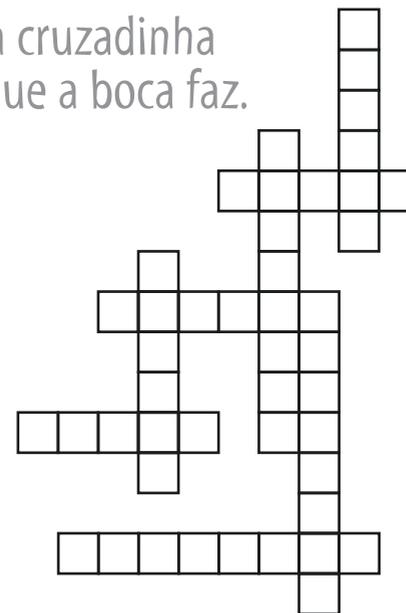
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Adoro minha boca!
Com a boca a gente morde,
mastiga, come, bebe, sente
o gosto, respira, fala, sorri e
beija. E me deixa linda!



Escreva na cruzadinha
as ações que a boca faz.

degustar
sorrir
morder
mastigar
falar
respirar
beijar
comer



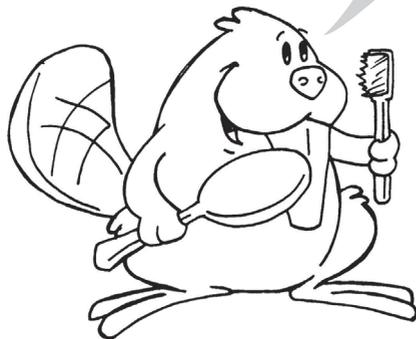
Dica

A partir dos 6 anos,
começam a nascer os
dentes permanentes.
O primeiro a nascer é o
1º molar, atrás de todos.
Depois trocam-se
os dentes da frente.
Você já trocou quantos
dentes?

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

Eu uso fio dental todos os dias!!!
Você também usa?

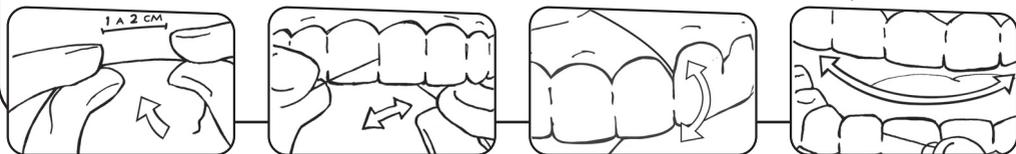


Uso sim!
Pra isso, você precisa de uns 20 cm de fio dental ou linha de costura dobrada e torcida. Veja como se faz!

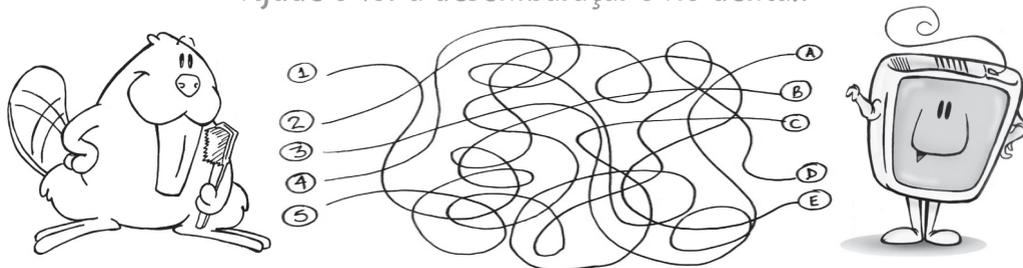


Use o fio dental todos os dias.

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. Abrace 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!



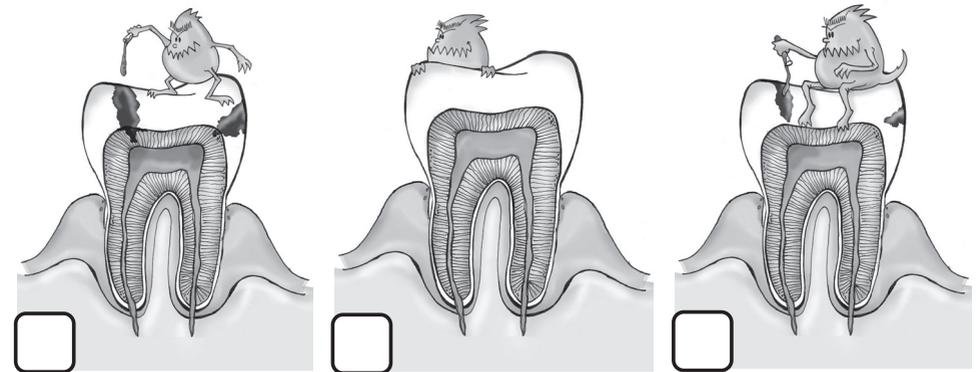
Ajude o Tor a desembaraçar o fio dental!



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

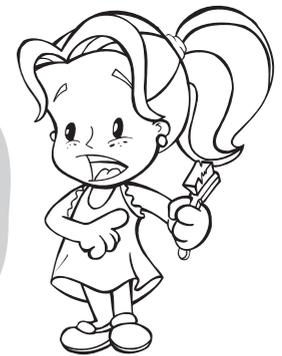
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Numere os desenhos na ordem em que acontece a cárie:



Se não escovamos os dentes, as bactérias da boca usam os doces que comemos para produzir ácidos que fazem buracos nos dentes. É a cárie!

Primeiro aparece uma mancha branca, depois a mancha vira um buraquinho que vira um buracão. Se você não for ao dentista, esse buracão vai começar a doer muito e pode até matar o seu dente. Por isso você precisa visitar o dentista.



Use o código abaixo e descubra o que pode acontecer se você estiver com cárie.

§ = A	▲ = N	§ + ■	● +	Ω ■ ÷ +
★ = B	+ = O	_____		
● = C	⊙ = P	§ + ■	● +	§ + ● + ❖
§ = D	& = Q	_____		
+ = E	■ = R	§ ▲ ● ≈ §	★ ■ § ▲ ● §	
Ω = F	❖ = S	_____		
⊙ = G	* = T	§ + ❖ Ω ÷ §	+ Ω ÷ +	§ + ▲ * § £
≈ = H	♥ = U	_____		
+ = I	☺ = V	_____		
⊙ = J	☹ = X	_____		
× = K	☒ = Y	_____		
£ = L	◀ = Z	_____		
I = M		_____		

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

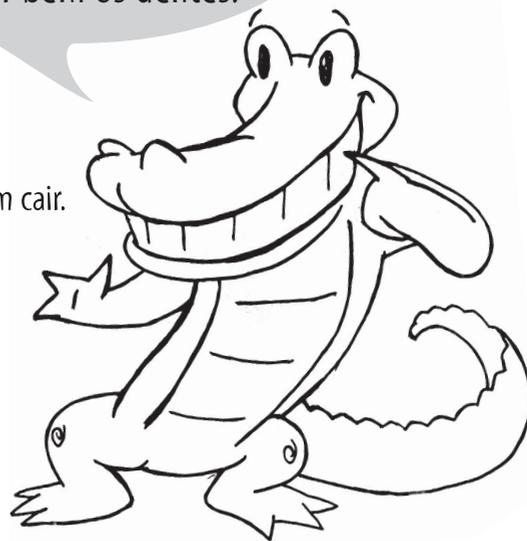


Se você deixar a placa morando no seu dente, as bactérias da placa soltam venenos na boca e deixam a gengiva inchada, vermelha e com sangramentos. É a gengivite. Se você deixar a placa ficar mais tempo sobre seus dentes, as bactérias invadem o espaço entre os dentes e a gengiva, destruindo as fibras e o osso que fixam o dente, causando mau hálito e até a perda do dente. Tome cuidado, porque quando a placa está dentro da gengiva só o dentista pode removê-la.

Desembaralhe as sílabas nos quadrinhos e escreva o que pode ocorrer se você não limpar bem os dentes.

A **gi** fica **ver**, **gra** e sai pus.
gen fica **lha**, **san**
va fica **me**

A **ca** fica com mau **li** e os **tes** podem cair.
bo fica com mau **to** há **den**



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

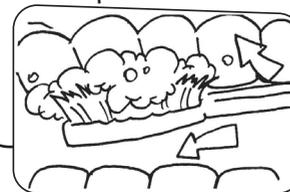
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



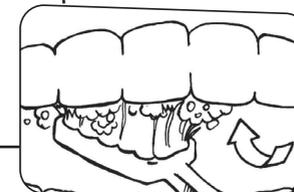
Veja como é fácil limpar toda a placa dos nossos dentes e da língua!

Escove os dentes sempre do mesmo jeito!

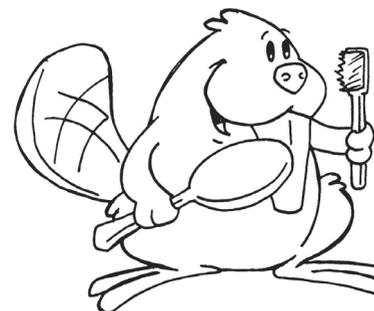
1. Escove os dentes de cima e os de baixo, separadamente.



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

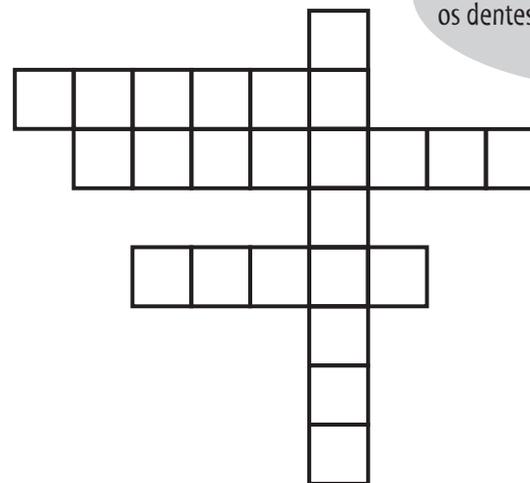


3. Não desencoste a escova até terminar o arco.



Você precisa limpar bem os dentes e usar flúor, que deixa os dentes mais resistentes ao ataque das bactérias. Para aproveitar o flúor do creme dental, é só não enxaguar muito depois de escovar!

Bonito, feliz, sorrindo e cheiroso. É assim que você fica depois de escovar os dentes. Agora complete o diagrama com estas palavras.



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