

Prevenção da Infecção: Higiene Oral

Sessão 3: Higiene Oral

As crianças aprendem a escovar os dentes e compreendem que escovamos os dentes pelo menos duas vezes por dia para evitar cáries.



Resultados Pedagógicos

Todas as crianças irão:

- Entender como devem escovar os dentes de modo eficaz
- Entender porque é importante escovar os dentes
- Entender a ligação existente entre o açúcar e o apodrecimento dos dentes

Ligações Curriculares

Cidadania e Desenvolvimento

Área de Expressão e Comunicação –
Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita

Desenvolvimento da comunicação e da linguagem

- Audição e atenção
- Compreensão
- Fala

Área do Conhecimento do Mundo

Desenvolvimento Físico

- Saúde e hábitos de vida saudável

Área de Expressão e Comunicação –
Domínio da Educação Artística (Artes Visuais)



Sessão 3: Higiene Oral

Legenda: FT – Ficha de Trabalho; FA – Ficha de Apoio; FI – Ficha Informativa

Materiais Necessários

Introdução

Por Sessão

- FI1 Imagem dos Dentes

Atividade: Exercício com Espelho e Mímica para escovar os dentes

Por cada aula

- Brinquedo / boneco suave ou modelo de boca com a boca aberta e dentes visíveis

Atividade Suplementar:

Seguimento da escovagem dos dentes

Por cada criança

- FT1 Quadro de Escovagem dos Dentes
- Escova de dentes
- Espelho
- Temporizador / temporizador de ovos de 2 minutos
- Se possível, peça às crianças para levar uma escova de dentes para a sessão

Materiais de Apoio

- FI1 Imagem dos Dentes
- FT1 Quadro de Escovagem dos Dentes



Sessão 3: Higiene Oral

Palavras-Chave

Bactéria
Germes
Micróbios
Placa
Cárie
Açúcar
Escovagem de dentes

Saúde & Segurança

As crianças mais pequenas devem ser sempre supervisionadas todas as vezes que escovam os dentes.

Hiperligações

www.e-bug.eu/pt-pt/ensino-pre-escolar-higiene-oral

Introdução

1. Peça às crianças que usem um espelho para olhar para o interior da sua boca. O que conseguem ver? Quantos dentes conseguem ver? Que aspeto têm? Explique às crianças que a maioria dos seus dentes são dentes de leite, mas alguns dentes das crianças podem ter começado a cair, estes são substituídos por dentes adultos maiores, que serão os dentes definitivos que terão durante a sua vida.
2. Mostre à turma a FI1, uma imagem de dentes no interior de uma boca. A FI1 é uma imagem de dentes adultos, que tem 28 dentes, excluindo os 4 dentes do siso. Os adultos têm um total de 32 dentes. Peça às crianças que ajudem a contar o número de dentes que veem na imagem. Em seguida, peça às crianças que contem quantos dentes têm (as crianças com menos de 6 anos têm, geralmente, 20 dentes de leite). Pergunte às crianças quantos dentes superiores têm e quantos dentes inferiores.
3. Pergunte às crianças para que usamos os nossos dentes (comer, falar, sorrir). Explique que é muito importante cuidar dos nossos dentes ao mantê-los limpos. Ingerir demasiados alimentos e bebidas açucarados e com muita frequência é prejudicial para os dentes e pode causar buracos nos dentes, que têm o nome de cavidades. Uma cavidade pode doer e, comer, pode tornar-se doloroso. Escovar os dentes ajuda a prevenir o aparecimento de cavidades.
4. Explique às crianças que para manter os dentes saudáveis devemos escová-los duas vezes por dia; deve ser a última coisa que fazem à noite e pelo menos mais uma vez durante o dia. É fácil lembrar este gesto se o fizerem antes de ir para a escola e antes de dormir. Diga às crianças que devem escovar os dentes durante dois minutos de cada vez, usando pasta dentífrica com flúor e ser supervisionados/ajudados por um adulto.



Atividade

1. Traga um brinquedo macio ou um boneco com a boca e os dentes abertos e explique às crianças que vão escovar os dentes dos bonecos.
2. Com o boneco e uma escova de dentes, mostre às crianças como escovar os dentes, com a escova em movimentos circulares na parte da frente e de trás dos dentes e até aos molares e, de seguida, devem escovar a língua.
3. Se você tiver bonecos e escovas de dentes extra, deixe o aluno tentar por si mesmo com um temporizador de dois minutos. Se apenas tiver disponível um boneco/escova, pode partilhar o boneco e a escova de dentes entre o grupo, em que cada criança passa os materiais a outro aluno após 15 a 30 segundos.
4. Se as crianças trouxeram as suas próprias escovas de dentes para o Jardim-de-Infância, supervisione-as enquanto escovam os seus dentes.

Esta divertida atividade ajudará as crianças a aprender a escovar os dentes de forma eficaz.

Debate

Diga às crianças que escovamos os dentes para remover os germes (micróbios) que vivem na nossa boca e gostam de comer o açúcar que temos nos dentes. Quando isto acontece, e não escovamos os dentes com a frequência suficiente, podemos criar buracos que podem piorar ao longo do tempo, provocar dores de dentes e, inclusive, fazer com que nos sintamos muito mal.

Pergunte às crianças se ainda se lembram dos passos mais importantes para manter os dentes limpos:

1. Escovar duas vezes ao dia - antes de ir para a escola e antes de dormir.
2. Usar uma pasta de dentes com flúor.
3. Escovar os dentes em círculos e incluir os da frente, de trás e os molares.
4. Escovar durante dois minutos.
5. Cuspir a pasta de dentes no final, sem enxaguar.

Atividades Suplementares

Quadro de Lavagem dos Dentes

A ficha FT1 é uma forma útil de incentivar os alunos para que a escovagem dos dentes se torne uma rotina. Entregue uma folha a cada criança. Peça-lhes que marquem ou desenhem uma imagem cada vez que escovam os dentes, para registar a sua frequência de escovagem de dentes durante uma semana escolar. Esta atividade pode ser realizada em sala ou em casa.