



Prevenção de Infeção: Higiene Oral

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

Sessão 6A+B: Higiene Oral

Os alunos jogam um jogo de memória interativo para destacar as semelhanças entre a saúde humana e animal.

Resultados Pedagógicos

Todos os alunos irão:

- Entender o que é a placa dentária e como se forma.
- Entender quais alimentos e bebidas que causam cárie dentária.
- Entender as consequências da cárie dentária.
- Entender como escovar os dentes de forma eficaz.
- Entender que limitar os alimentos e bebidas açucarados pode reduzir a cárie dentária
- Entender que o que fazem para ajudar o seu animal de estimação a ser saudável é o mesmo que têm de fazer por si próprios.

Ligações Curriculares

Cidadania e Desenvolvimento

- Saúde e prevenção
- Bem-estar animal

Ciências Naturais

- Trabalhar com espírito científico
- Animais, incluindo humanos

Português / Inglês

- Leitura e compreensão



Sessão 6A+B: Higiene Oral

Materiais Necessários

Atividade Principal: Atacar a Placa Dentária

Por grupo

- Água
- Corante alimentar (todas as cores exceto branco)
- Farinha de milho
- Farinha (opcional)

Por aluno

- Escova de Dentes
- Recipiente de logurte
- Pincel

Atividade 2: Atividade de Bebida com Açúcar

Por Grupo

- Garrafas de bebida vazias
- Colher de chá
- Saco auto selante
- Açúcar

Atividade Suplementar: Diário de Escovagem dos Dentes

Por aluno

- Cópia da FT1

Recursos Adicionais:

- Cópia da PP1 (disponível no website e- bug.eu)

Materiais de Apoio

- FT1 Diário/Quadro de Escovagem dos Dentes
- PP1 Apresentação MS PowerPoint sobre Higiene Oral

Preparação Prévia

Durante a aula ou na semana anterior, distribua o diário de escovagem de dentes (FT1) com os trabalhos de casa semanais. Os alunos devem assinalar se escovaram os dentes naquela manhã ou na noite anterior. Os resultados não têm de ser discutidos em sala de aula.

Prepare o PP1 (disponível no site e-Bug, e- bug.eu).



Sessão 6A+B: Higiene Oral

Palavras-Chave

Placa
Doença
Esmalte
Fluoreto
Higiene
Escovar os dentes

Saúde e Segurança

Sem recomendações específicas.

Hiperligações

www.e-bug.eu/pt-pt/2º-e-3º-ciclo-higiene-oral

Introdução

Comece a aula explicando aos alunos que a cárie dentária é uma doença que se pode evitar usando as informações na secção de atualização do professor. Explique que os alunos aprenderão o que causa a cárie dentária e os passos simples que podem tomar para evitá-la. Mostre aos alunos a ficha PP1. Use as perguntas da apresentação para iniciar uma discussão e reunir o conhecimento do aluno.

1. Complete a Atividade Principal – Manter os dentes saudáveis – Experiência de Ataque à Placa
2. Complete a Atividade 2 – Dieta Saudável – Atividade de bebidas com açúcar

Mensagem-chave - podes deter a cárie dentária:

Os alunos devem aprender que podem prevenir a cárie dentária ao comer alimentos e bebidas açucaradas com menos frequência e em quantidades menores, e a escovar os dentes com pasta com flúor antes de se deitarem e de manhã.



Orientação para Professores

Abaixo está um exemplo de uma etiqueta nutricional que pode ser usada para identificar o teor de açúcar dos alimentos e bebidas. Vermelho = alto teor de açúcar; Amarelo= teor médio de açúcar; Verde = baixo teor de açúcar

Nota: Os rótulos nutricionais fornecem o teor total de açúcar, não apenas o açúcar adicionado, portanto, alguns produtos lácteos podem estar classificados na cor âmbar devido aos açúcares naturais, apesar de não terem açúcar adicionado.



Atividade

Atividade Principal: Ataque à Placa

1. Peça aos alunos que misturem uma pequena quantidade de água com farinha de milho e uma gota de corante alimentar.
2. Pinte esta mistura na parte externa de pequenos recipientes brancos de iogurte.
3. Espere que sequem.
4. Agora peça aos alunos que tentem escovar a mistura de farinha de milho (representa a placa) dos recipientes de iogurte, com uma escova de dentes.
5. Note-se que, quando a mistura de farinha de milho seca (que representa a placa), é muito difícil escovar. Se não escovarmos os dentes duas vezes por dia, a placa pode endurecer e tornar-se mais difícil de remover.

Atividade Suplementar: Investigação Científica sobre Ataque à Placa

Esta experiência pode ser alargada para incluir a investigação científica dos efeitos de não escovar os dentes regularmente *versus* escovar todos os dias:

Configure três recipientes de iogurte da seguinte forma:

1. Sem farinha de milho = escovar duas vezes ao dia
2. Farinha de milho húmida = escovar uma vez ao dia
3. Farinha de milho seca = sem escovar



Peça aos alunos que tentem escovar a mistura de farinha de milho nos recipientes com uma escova de dentes. Qual é mais fácil de remover a placa?

Os alunos devem reconhecer que escovar os dentes todos os dias facilita a escovagem e que a placa pode ser difícil de remover com o tempo se for deixada nos dentes. A placa endurecida designa-se por tártaro

Atividade 2: Atividade de Bebida com Açúcar

Esta atividade é para grupos de 2 a 3 alunos.

1. Forneça a cada grupo uma garrafa de bebida vazia diferente, de uma marca popular (inclua água com sabor e sem, e uma variedade de sumos e refrigerantes), uma colher de chá, um saco de açúcar e um saco plástico transparente (como um saco de sanduíche)
2. Antes de começar, peça aos alunos que observem o rótulo das informações nutricionais e identifiquem quanto açúcar tem cada garrafa. Ajude os alunos a localizar o teor de açúcar no rótulo, verifique as quantidades e explique o sistema vermelho, âmbar e verde no rótulo dos alimentos. Para alimentos:
 - Vermelho = alto teor de açúcar
 - Amarelo = teor médio de açúcar Verde = baixo teor de açúcar
3. Peça aos alunos para encherem cada saco com a quantidade equivalente de açúcar contida em cada bebida (1 colher de chá equivale a aproximadamente 4 gramas).
4. Concluída a atividade, cada grupo pode apresentar à turma as suas descobertas (nome da bebida, quantidade de açúcar em gramas e número de colheres de chá de açúcar).
5. Os alunos podem reunir o projeto e criar um poster 3D para exibição em sala de aula; com garrafas de bebida e sacos de açúcar presos ao papel.

Debate

Verifique a compreensão fazendo as seguintes perguntas aos alunos.

Como obtemos cárie dentária?

Resposta: A placa é a acumulação de bactérias nos nossos dentes. As bactérias dentro da placa decompõem os açúcares que comemos e usa-os para produzir substâncias, incluindo ácido. Se a placa não for removida regularmente ou se houver muito açúcar na dieta, o ácido formado dissolve os nossos dentes causando cavidades (buracos).



Que alimentos devemos limitar e comer apenas ocasionalmente?

Resposta: Os alimentos e bebidas com açúcar devem ser limitados e consumidos apenas ocasionalmente. Os lanches durante o dia e quando nos deitamos com alimentos e bebidas açucarados (especialmente refrigerantes!) devem ser evitados para prevenir a cárie dentária. Alimentos açucarados incluem refrigerantes, sumos de frutas e batidos, concentrados com açúcar, doces, chocolate, bolos, bolachas, geleias, gelados, alguns cereais de pequeno-almoço, mel e molhos doces. Também é melhor comer frutos secos durante a refeição, como com os cereais matinais, em vez de usá-las como lanche – os frutos secos podem agarrar-se aos dentes e causar o seu apodrecimento.

Posso beber refrigerantes que não contenham açúcar?

Resposta: Embora estas bebidas não contenham açúcar e sejam melhores que as versões açucaradas, o ácido pode dissolver o esmalte dos dentes com o tempo, tornando-os mais fracos e por vezes dolorosos. As melhores bebidas são água pura e leite puro (sem sabor) sem adição de açúcar/concentrados sem açúcar.

Com que frequência devemos escovar os dentes e como?

Resposta: É fundamental escovar os dentes duas vezes ao dia, à noite e de manhã, na erupção dos dentes (por volta dos 6-9 meses de idade), A partir dos 3 anos de idade, devemos usar uma quantidade de pasta de dentes com flúor do tamanho de uma ervilha. A escovagem dos dentes deve ser supervisionada por um adulto, até os 7 anos de idade. Após a escovagem, é importante cuspir, mas não enxaguar (para deixar uma camada protetora de flúor na superfície dos dentes). O flúor ajuda a manter o esmalte forte, reduzindo a hipótese de o ácido danificar os dentes.

Que evento ocorre por volta dos 6 anos de idade?

Resposta: Por volta dos 6 anos dá-se a erupção dos primeiros molares permanentes (na parte posterior da boca). Estes dentes podem ser confundidos com dentes de leite e muitas vezes perdidos na escovagem. É essencial escovar estes dentes de forma eficaz para evitar a sua deterioração.

Como podemos lembrar-nos de escovar os dentes?

Resposta: Para lembrar-nos de escovar os dentes, é melhor adicionar a escovagem de dentes a uma rotina de higiene duas vezes ao dia, de manhã e à noite.



Atividades Suplementares

Diário de Escovagem dos dentes

Forneça aos alunos o diário de escovagem da FT1 durante a aula ou 1 semana antes. Os alunos podem acompanhar a escovagem dos dentes, incentivando-os a torná-la parte da sua rotina diária.

Prática de escovagem de dentes cronometrada

1. Em grupos, encoraje os alunos a praticarem a sua técnica de escovagem dos dentes em modelos.
2. Cada aluno deve demonstrar quanto tempo acha que demora a limpar toda a boca de forma eficaz.
3. Veja quanto tempo demoraram em comparação com os 2 minutos ideais.

Nota: os alunos podem usar as suas escovas de dentes elétricas, caso tenham.

Dica: A música pode ajudar a demonstrar aos alunos quanto tempo têm de escovar. Considere tocar uma música pop que dure 2 minutos enquanto praticam a escovagem novamente.

Consolidação da Aprendizagem

No final da sessão, faça à turma as seguintes perguntas:

- O que é a substância pegajosa composta de bactérias que se aglomeram nos nossos dentes?

Resposta: Placa

- Que substância doce encontrada em muitos alimentos e bebidas pode fazer com que bactérias e ácidos ataquem os nossos dentes?

Resposta: O açúcar

- Porque devemos limitar o número de vezes que comemos alimentos e bebidas com adição de açúcar?

Resposta: Para evitar acumular placa e a deterioração dentária

- Quantas vezes por dia devemos escovar os dentes com pasta de dentes com flúor?

Resposta: Pelo menos duas vezes por



Marca cada vez que lavares os dentes

Dia

Dia 1

Dia 2

Dia 3

Dia 4

Dia 5

Dia 6

Dia 7

Total

Diário de Escovagem



Escreve o dia da semana no diário e marca nessa caixa e nesse dia cada vez que escovaste os dentes