



Silvia Pinto



Boca Saudável

e

Feliz

Lavar os dentes porquê?

Previne o aparecimento de problemas dentários, que surge devido á acumulação de restos de comida na boca.



O que são as cáries dentárias?

Quando comemos, os dentes ficam cheios de comida, de açúcar dos doces, pastilhas e refrigerantes. Existem bactérias que fazem mal aos teus dentes, deixam-nos com manchas negras, as cáries, e podem destruí-los.



Como Lavar Bem os Dentes?



Colocar a pasta nas escova.



Escovar a parte de dentro dos dentes.



Escovar a superfície de mastigação para a frente e para trás



Fazer pequenos movimentos circulares, e escovar os dentes de um lado para o outro



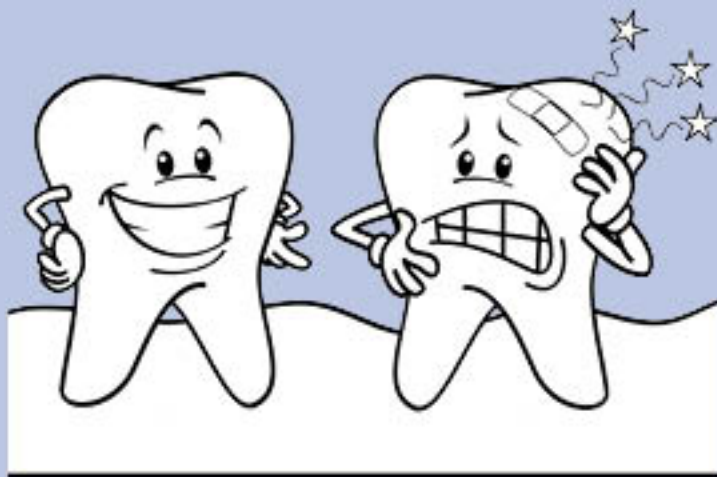
Por último, escova também a língua suavemente.



Truques para manter o dentes saudáveis..

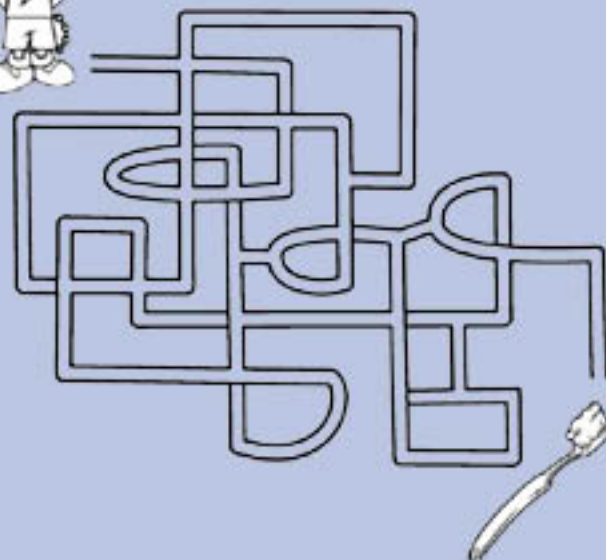
- 2 vezes por dia
- 2 minutos de escovagem
- 2 horas sem comer a seguir à escovagem e às refeições principais

Vamos colorir!



Labirinto!

Ajuda o João a encontrar a sua escova de dentes. Boa diversão!



Escova de Dentes

- Objeto pessoal, não deve ser partilhado;
- Deve ser substituída quando os seus pelos ficam deformados ou de 3 em 3 meses.

