



## Carta II.

SAÚDE ESCOLAR | DSP



DICA SEMANAL

SAÚDE ORAL

Data: 27-04-2020

Destinatário: Comunidade Educativa

Morada: Rua do Empenho Escolar

Caro(a) Aluno(a),

Olá! Hoje vimos falar de **Saúde Oral**. Porque os cuidados que temos com a nossa boca e dentes influenciam o nosso **bem-estar**, a forma como **comunicamos**, o nosso **sorriso**, e, sobretudo: a nossa **Saúde**! Lembrem-se de aprenderem que devemos mudar mais ou menos de três em três meses de escova de dentes? É hora de **verificarem se precisam ou não de mudar a escova de dentes** e não se esqueçam de a guardar sempre no vosso copo de forma correta (a higiene é fundamental, e cada pessoa deve ter o seu copo e a sua escova, há coisas que não se partilham). Como passamos mais tempo em casa, temos oportunidade de **escovar mais vezes os dentes** por isso em vez de escovar apenas de **manhã** (depois do pequeno-almoço) e à **noite** (antes de ir para a cama), podem e devem escovar também **a seguir ao almoço, ao lanche da tarde**, ou sempre que sentirem necessidade! A quantidade de **pasta de dentes** a utilizar é do **tamanho da unha do dedo mínimo**, de cada pessoa! O flúor é muito importante para proteger o esmalte dos nossos dentes na dose certa! Devem manter uma **alimentação rica em legumes e fruta** (5 porções ao dia) e **beber sempre água** ou sumos feitos por vocês: limonada, laranjada, batidos de fruta! Evitem tudo o que seja comida processada, refrigerantes ou doces! Agora que não é tão fácil ir ao dentista, mais do que nunca, **evitem petiscar ao longo do dia**, porque é um dos maus hábitos que leva ao aparecimento das cáries! Substituam o lanche do meio da manhã por frutos secos, um iogurte e/ou por uma peça de fruta, aposto que andam sempre com fome 😊! Como sempre falamos nas sessões de saúde escolar, um doce só ao fim-de-semana, porque não fazerem uma sobremesa caseira, estou certa que há por aí muitos *Masterchefs* escondidos. Depois se quiserem podem enviar-nos a fotografia do que fizeram para o nosso e-mail! Se os cheques-dentista que têm em casa passarem de validade, durante a pandemia, não se preocupem, o vosso dentista vai conseguir pedir o prolongamento do seu prazo à nossa ARS.

Temos muito orgulho em vós!

A Equipa Coordenadora Regional de Saúde Escolar/Saúde Oral

### "Saúde Oral"



### "Escovagem dos dentes"

