

De volta
do Sistema
Molar
A Busca
por Toopius





Cumpra Esse Desafio e Tenha o Controlo da Missão.

Na escola, o seu pequeno tem feito um percurso para aprender sobre uma saúde oral adequada. Pode também dar continuidade à aprendizagem em casa, praticando essas 4 dicas para um sorriso saudável. Ajude o seu filho a cumprir esse desafio exemplificando os passos para ser um herói da saúde oral.



1 Escovar os dentes com um dentífrico com flúor após o pequeno almoço, depois do almoço e antes de dormir.

- Para crianças de dois ou mais anos, use uma quantidade de uma ervilha e uma escova de cerdas macias.
- Escovar os dentes para cima e para baixo, atrás e na frente dos dentes, e não se esqueça da língua!
- Troque a escova dentária a cada 3 meses. Dica: feche a torneira enquanto escova os dentes. Isso pode economizar até 15 litros de água por cada escovagem.



2 Quando os primeiros dentes se encontrarem uns aos outros, introduza o fio dentário na higiene oral do seu filho diariamente.

- Até aos 8 anos de idade, o seu filho precisa de ajuda para usar o fio dentário.
- Faça um "C" ao redor do dente. Deslize o fio dentário para cima e para baixo para remover a placa bacteriana que a escovagem dentária pode ter deixado.
- Divirta-se ajudando o seu filho a contar os dentes enquanto usa o fio dentário.



3 Evite lanches e bebidas açucaradas

- A boca tem bactérias da placa bacteriana. Alimentos açucarados misturam-se com a placa bacteriana para formar ácidos. Isso pode levar à cárie dentária.
- Ofereça lanches saudáveis como legumes, frutas ou iogurtes.
- Incentive a ingestão de água potável em vez de bebidas açucaradas.



4 Visite o médico dentista regularmente

- O profissional vai limpar, polir e usar o fio dentário nos dentes do seu filho. Irá também receber um tratamento de flúor para fortalecer os dentes.
- Por vezes, raios-X podem também ser realizados.
- O dentista irá fornecer orientação e responderá a qualquer dúvida que possa ter.



Wilder cospe o dentífrico. “oh céus! É o Squish”, ela grita.

O rosto verde do Squish aparece na tela: “ Blurp bloop! O Toofus está desaparecido. Podes-me ajudar?”





Squish continua: "Eu não a vejo desde que tu e os outros heróis deixaram o sistema Molar. Há alguma chance dela te ter seguido de volta para a Terra?"

Wilder e Chompers trocam olhares: "NÃO!", afirma Wilder.

O Chompers nota pequenas pegadas perto do uniforme de Wilder: "woof", ele aponta. "Então Toofus estava aqui", percebe Wilder.

"Mas se isso aconteceu, para onde ela teria ido?", questiona.

É um mistério — mas Wilder está confiante de que eles podem resolvê-lo. Ela fica orgulhosa e promete a Squish: "Nós vamos encontrá-la!". Chompers também fica animado.

"Blurb! Vou mandar o teletransporte", Squish responde rapidamente. "Boa sorte, heróis e obrigado!", completa.

E com isso, Wilder e Chompers têm a certeza. É hora de responder à chamada - outra vez!

Wilder e Chompers saltam do teletransporte. Eles estão na Índia. Eles notam que Dev está segurando uma escova de dentes gigante.

“Escovar os dentes com um dentífrico com flúor de manhã, depois do almoço e antes de dormir é o correcto”. Dev diz aos seus companheiros de equipa.



O flúor fortalece os dentes e ajuda a prevenir a cárie. E lembre-se uma pequena quantidade de dentífrico é suficiente”.

Apontando para a escova, Dev continua:
“Olhe atentamente. Essa é a maneira correta de segurar a escova de dentes. Espere, o quê?! Wilder, é és tu?”
“Sim”, Wilder sorri. “Sou eu!”.

“Chompers e eu estamos procurando por Toofus. Ela está desaparecida... Mas temos certeza de que vamos encontrá-la!”. Dev olha á volta e diz: “Ela estava aqui! Dei-lhe uma nova escova de dentes e mostrei como usá-la. Mas então, ‘poof’, ela desapareceu”.

Wilder pensa com calma: “Então, se ela já aprendeu a escovar os dentes, o que falta?”. Os três amigos chegam à resposta ao mesmo tempo: “Fio dentário!”. “Vamos, Chompers”, diz Wilder. “Vamos encontrar a Ariyo!”, completa.



Os heróis chegam à Nigéria e encontram Ariyo em frente a uma tela gigante.

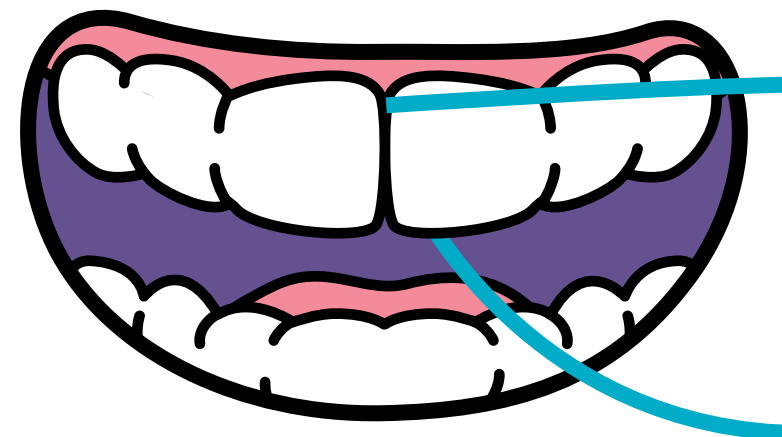
Bem a tempo ,Wilder!”,diz ela. “Podes-me ajudar a mostrar aos meus vizinhos como se usa o fio dentário?”,completa.

“Claro!”, Wilder concorda. “Todos devemos usar fio dentário todos os dias. Ele livra-nos da placa bacteriana que a escovagem dentária pode ter deixado passar”.

Ela aponta para a tela enquanto Ariyo demonstra. “Certifique-se de verificar o ‘C’”, acrescenta Ariyo.

“Esse é o movimento que seu fio dentário deve fazer em torno de cada dente. Mas, para usar o fio dentário, peça a ajuda de um adulto”, lembra a Ariyo.

Verifica la “C”



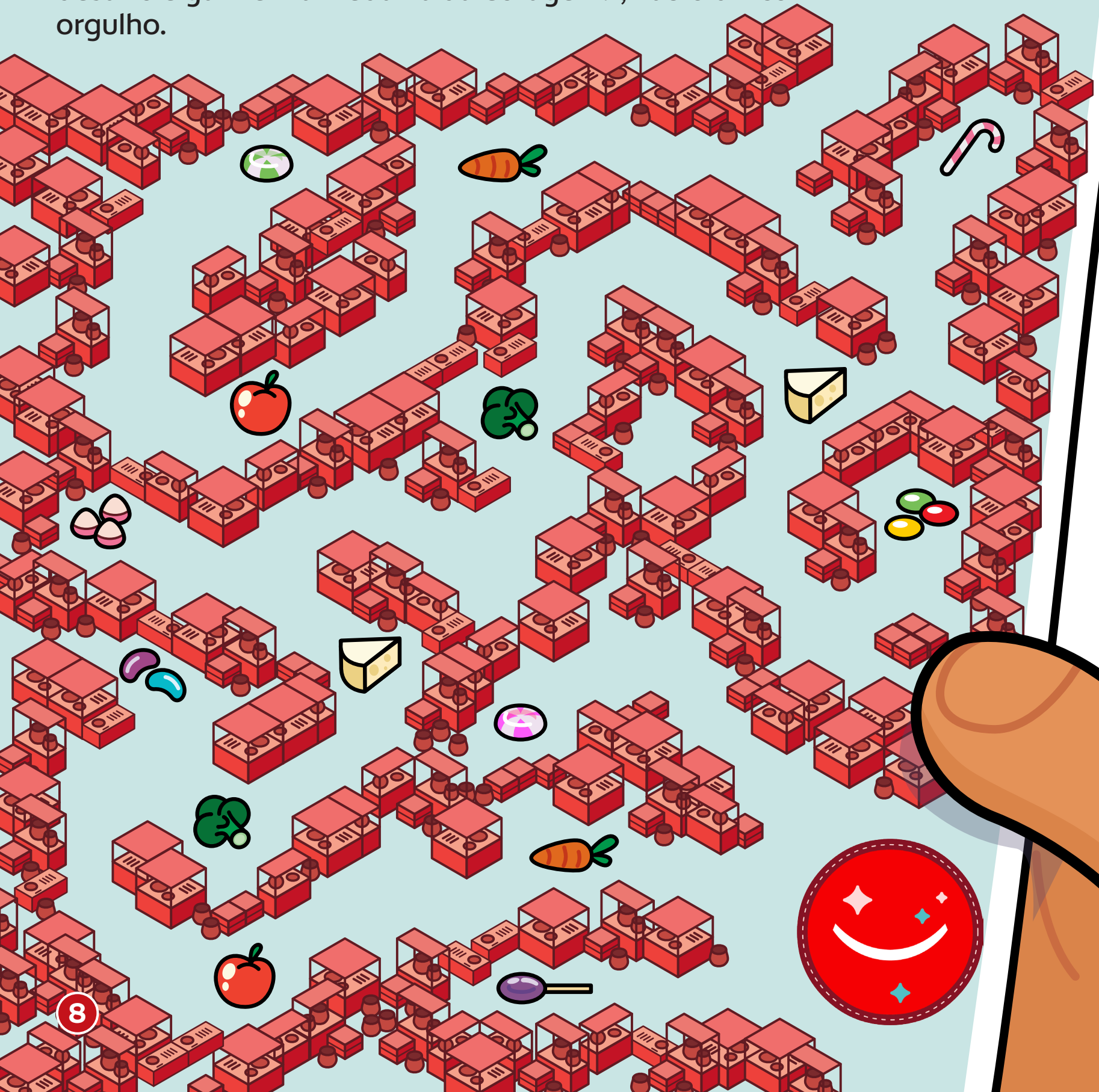
“Woof!”, Chompers ladra. “Toofus!”, Wilder responde e vira-se para Ariyo: “Viste-a?” “Sim! – mas parece que Ariyo acabou de perdê-la – Ela estava aqui...”, Ariyo continua procurando.

Enquanto a voz de Ariyo diminui, Wilder e Chompers saltam novamente para o teletransporte e vão à procura de Toofus.



“Olá, Wilder!”, grita Paulo. “Bem-vinda ao Brasil”, completa.
“O que há com o labirinto?”, Wilder pergunta curiosamente.

“Estou a mostrar aos meus novos amigos como evitar doces. A nossa viagem ao Sistema Molar ensinou-me como lanches açucarados podem causar um ataque de placa bacteriana – e a placa bacteriana pode levar à carie! Agora que eu sei, eu quero que todos também encarem esse desafio e ganhem a Medalha da Coragem!”, Paulo diz com orgulho.



“E falando do Sistema Molar... Não vais acreditar sobre quem esteve aqui mais cedo...”

Wilder e Chompers já sabem, pois tinham acabado de perder Toofus: “Outra vez!”.

Wilder conta nos dedos: “Então sabemos que Toofus recebeu uma lição de escovagem dentária do Dev, praticou o uso do fio dentário com Ariyo e aprendeu a evitar doces contigo. O que mais ela precisaria para ter um sorriso saudável?”

O rosto de Chompers ilumina-se: “Woof-edy woof voo!”.
E Wilder grita: “Estás correcto. Vamos!”.



Wilder e Chompers saltam do teletransporte. E ali, sentado corajosamente na cadeira de dentista, está Toofus. O teu check-up dentário está completo, e o teu sorriso de gatinho brilhando.

“Toofus”, grita Wilder. “Nós procurámos por ti no mundo todo. O Squish precisa de ti de volta ao Sistema Molar!”, diz.

Dr. Dentuço sorri: “Espere um minuto. Antes de o Toofus ir embora, ela precisa de receber algo muito importante”. Ele prende uma medalha de coragem no colarinho de Toofus.

“Toofus, aprendeste as maneiras corretas para cuidar dos seus dentes – escová-los com um dentífrico com flúor, usar fio dentário e evitar lanches açucarados. E o melhor de tudo, fizeste o check-up dentário. Agora o teu sorriso saudável revela a tua coragem para toda a galáxia”. Toofus irradia.

Chompers escolta o Toofus novamente para o teletransporte. “Woof”, ele diz para a sua brava amiga. “Miau”, ela responde. Ele está muito orgulhoso dela.



E com isso, Toofus descola e volta para o Sistema Molar e para Squish. Ela é oficialmente a mais nova integrante da Equipa de Heróis de Sorrisos Saudáveis. Chompers sentirá a falta da amiga, mas ele sabe que ela tem muito trabalho a fazer. Afinal, ela respondeu à chamada e tornou-se uma heroína, assim como o resto da turma.

Lembre-se:
“Também podes ser um herói do Sorriso Saudável! Tudo o que precisas fazer é ser corajoso, ficar firme e ir à missão – hoje e todos os dias. Oh céus! Ficaremos tão orgulhosos de ti!”.



As nossas Personagens



Wilder mostrou coragem ao responder ao pedido para se tornar uma heroína dos Sorrisos Saudáveis. Fale sobre como, agora, ela ajuda os outros a aprenderem a manterem-se firmes e assumirem o controle de suas próprias saúdes orais.



Chompers sabe que apoiar os amigos é uma coisa corajosa de se fazer. Veja como Chompers encontra Toofus seguindo os seus passos durante todo o percurso.



Dev mantém o seu corpo e os seus dentes fortes. Veja como a sua perna protética não o impede! E veja como o Dev segura a escova de dentes correctamente e usa uma quantidade de dentífrico com flúor do tamanho de uma ervilha.



Ariyo usa a tecnologia para ensinar os amigos como ajudar a combater a cárie. Olhe atentamente quando ela mostra como o fio dentário deve formar um C para remover a placa bacteriana que a escovagem pode ter perdido.



Paulo aprendeu que doces podem levar à cárie. Fale sobre como o labirinto apresentado pelo personagem se parece com a vida real: podes encontrar o teu caminho e obter sucesso fazendo escolhas inteligentes, evitando doces.



Toofus viajou um longo caminho para se tornar uma heroína dos sorrisos saudáveis. Discute os lugares que ela visitou na Terra — e o que foi necessário ela aprender para que pudesse cumprir sua missão.



Dr. Dentuço é um dentista sábio que orienta as crianças a cuidarem dos seus dentes. Observe a máquina de raio-X e outras ferramentas do consultório. Não te esqueças dos retratos do “Dr. Dentuço” e da Dra. Escovita na parede.

Saiba mais sobre os personagens de Sorriso Saudável, Futuro Brilhante em “Junte-se aos Heróis”: <https://programa-escolar.colgate.pt> and <https://www.colgate.com/pt-pt/oral-health-education/our-commitment>

Colgate®

