



1ª MISSÃO

Partilhar Sorrisos Brilhantes

Começa o teu treino de Defensor dos Dentes com uma “exploração de sorrisos”

Desenha um sorriso brilhante:

Como é que mantenho o meu sorriso brilhante?
Desenha ou escreve as tuas ideias:

Preenche os espaços vazios:

Os meus dentes são uma parte importante do meu sorriso. Os meus dentes ajudam-me a:

Como podes partilhar um sorriso com alguém que amas? Descobre perguntando a alguém da tua família.

Eu perguntei _____
o que a/o faz sorrir. A resposta foi:





2ª MISSÃO

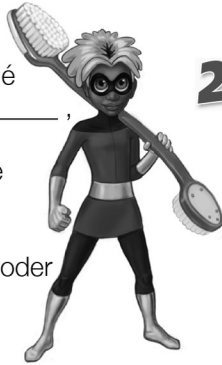
Caça ao tesouro da Cidade dos Dentes

Já conhecestes o dr. Dentolas e os Defensores dos Dentes!
Usa as pistas abaixo para encontrares as informações perdidas sobre a Cidade dos Dentes!

1 O superpoder da Ross é _____,

em que ela desliza para defender a Cidade dos Dentes.

Quantas vezes ao dia deves usar este superpoder para defenderes os teus dentes?

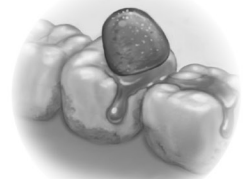


2 Coloca as letras por ordem para escreveres um importante superpoder da saúde oral.

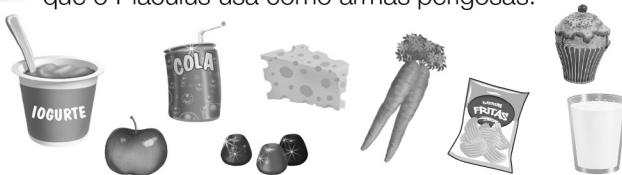
IOF _ _ _ _
ÁENOIRTD _ _ _ _ _

Usa-o todos os dias - remove a placa bacteriana que poderá escapar à escovagem.
Se tiveres menos de _ anos, deves pedir ajuda aos teus pais!

3 Descreve que tipos de comida o Pláculus usa para atacar os dentes:



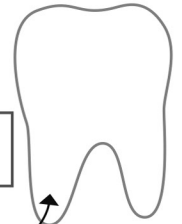
4 Coloca um X sobre as imagens da comida que o Pláculus usa como armas perigosas:



5 Coloca as letras por ordem para escreveres o que usa o Pláculus para fazer mal aos teus dentes.

LPACA _ _ _ _ _
TAABARICNE _ _ _ _ _

Demasiada quantidade disto faz com que os edifícios na Cidade dos Dentes fiquem como no desenho (desenha).



6 A Andreia e o Nelson mandaram jatos de _____.

Sem isto, a Ross não poderia fazer o trabalho com a escova.



7 Acrescenta as letras em falta e assinala a forma correta de terminar a frase:

_ L _ X _ R _ _ M _ LÚ _ R

é usado pelos Defensores dos Dentes para:

- a) dar um rebufado ao Pláculus.
- b) combater o Pláculus.
- c) pintar a Cidade dos Dentes de azul.



8 Como é que o Super Bocão salvou o dia?

9 Ser um Defensor dos Dentes é bom não só para a tua boca mas também para todo o _____

10 Se pudesses ter algum dos superpoderes dos Defensores dos Dentes, qual escolherias? Porquê?

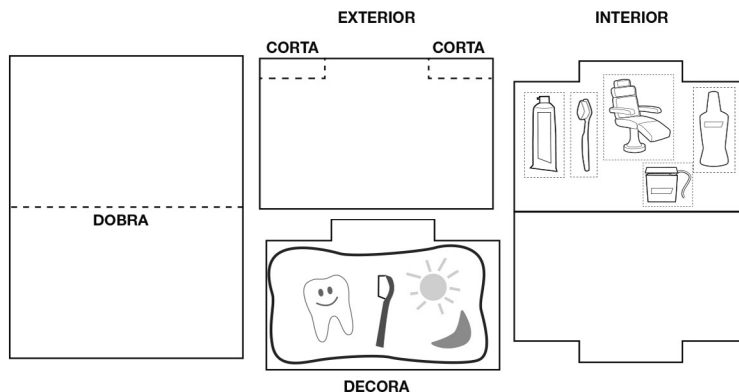




Ferramentas do Sorriso Brilhante

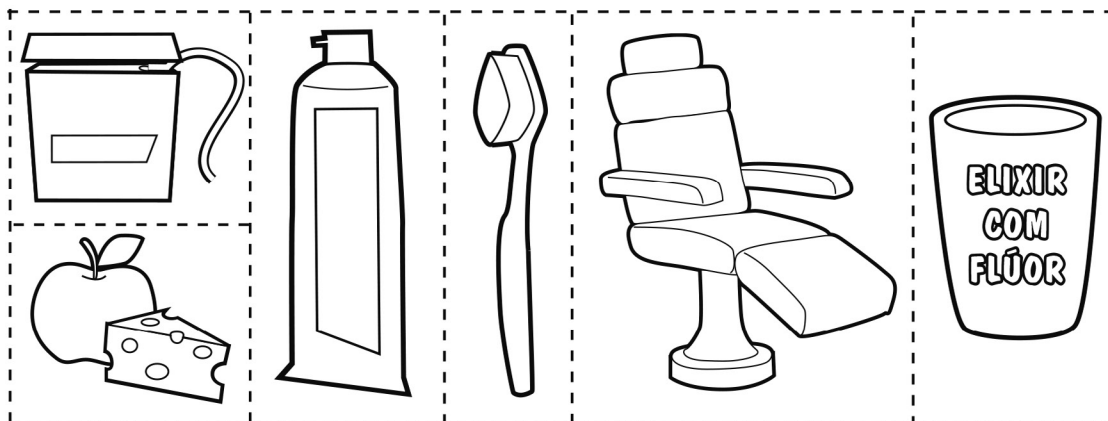
Faz as tuas próprias ferramentas do Sorriso Brilhante e equipa-te com superpoderes de heróis.

1. Dobra uma folha branca ao meio – esta vai ser a caixa das tuas ferramentas do sorriso brilhante.
2. Decora a tua caixa do lado de fora.
3. Recorta os superpoderes dos Defensores dos Dentes nesta ficha.
4. Pinta os superpoderes e cola-os na caixa.
5. Corta a parte “como usar os superpoderes” e combina cada um deles com a ferramenta correspondente para explicar como funciona cada superpoder!
6. Leva para casa e mostra à tua família!



Superpoderes dos sorrisos brilhantes

Recorta cada “superpoder” e cola na tua caixa de ferramentas do sorriso brilhante.



Como usar os superpoderes

Recorta cada instrução de superpoder e cola na caixa das ferramentas do sorriso brilhante.

Dentífrico com flúor Usa uma quantidade do tamanho de uma ervilha de cada vez que escovares os dentes.	Escova de Dentes Escova corretamente os dentes, pelo menos 2 vezes por dia.	Fio dentário Usa para remover a placa bacteriana de entre os dentes.	Consultas no dentista Vai ao dentista regularmente.	Elixir com fluór Usa o elixir com flúor depois de escovar os dentes.
Corta nos doces Limita o número de vezes que comes doces e guloseimas durante o dia, e escolhe lanches nutritivos. Estes são mais amigos dos dentes e da saúde em geral também!				





4ª MISSÃO

Pláculus, o Vilão da Cidade dos Dentes

Descobre o que acontece, quando não defendemos os nossos dentes do Pláculus!



Eis do que vais precisar:

- 2 dentes
- 2 taças de vidro
- 1/2 chávena de água
- 1/2 chávena de refrigerante de cola

1. Poder da observação

Observa os “dentes” de perto (se estiveres a usar outra amostra em vez dos dentes reais, descreve-as aqui):

- De que cor é?
- Que tamanho têm? (usa uma régua para medir)
- Que textura têm?
- Desenha um dos dentes:

2. Poder de previsão

Na tua opinião, o que achas que vai acontecer a cada dente, quando os deixares uma semana em cada líquido? Porquê?

- O dente deixado em água vai...

Explica a tua resposta:

- O dente deixado em refrigerante de cola vai...

Explica a tua resposta:

3. Poder da experimentação

- Coloca cada dente numa taça.
- Deita água numa taça e refrigerante de cola na outra.
- Sê paciente! Verifica todos os dias se há alterações. Escreve as tuas observações todos os dias.
- Deixa os “dentes” nos respetivos líquidos durante uma semana. (Nota: os resultados podem variar - algumas experiências podem precisar de mais dias.)

UMA SEMANA DEPOIS...

4. Poder da descoberta

O que faz a tempestade do Pláculus aos dentes?

Tira cada dente do líquido e escreve aqui as tuas observações

5. Poder da prevenção

O que é que aconteceu aos dentes?

Que poderes podes usar para defenderes os dentes do Pláculus?

ÁGUA

A cor é:

A textura do dente:

O tamanho do dente é:

Desenha aqui o dente:

COLA

A cor é:

A textura do dente:

O tamanho do dente é:

Desenha aqui o dente:



















5ª MISSÃO

Treino para um Sorriso de Super-herói

Assinala o cuidado com os teus dentes em casa, por 28 dias, e estarás no caminho certo para te tornares um Defensor dos Dentes!















TREINO

Assinala com um certo de cada vez que lavares os dentes:

1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA	5º DIA	6º DIA	7º DIA
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>









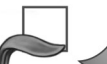







☐ Eu passei fio dentário _____ dias para eliminar a placa bacteriana!

8º DIA	9º DIA	10º DIA	11º DIA	12º DIA	13º DIA	14º DIA
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>

















☐ Eu comi mais lanches nutritivos do que guloseimas e doces para reduzir ataques da placa bacteriana!

15º DIA	16º DIA	17º DIA	18º DIA	19º DIA	20º DIA	21º DIA
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>



☐ Eu tenho uma consulta no dentista em _____ (data).

22º DIA	23º DIA	24º DIA	25º DIA	26º DIA	27º DIA	28º DIA
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>

Mensagens-chave para “praticares os teus poderes”.

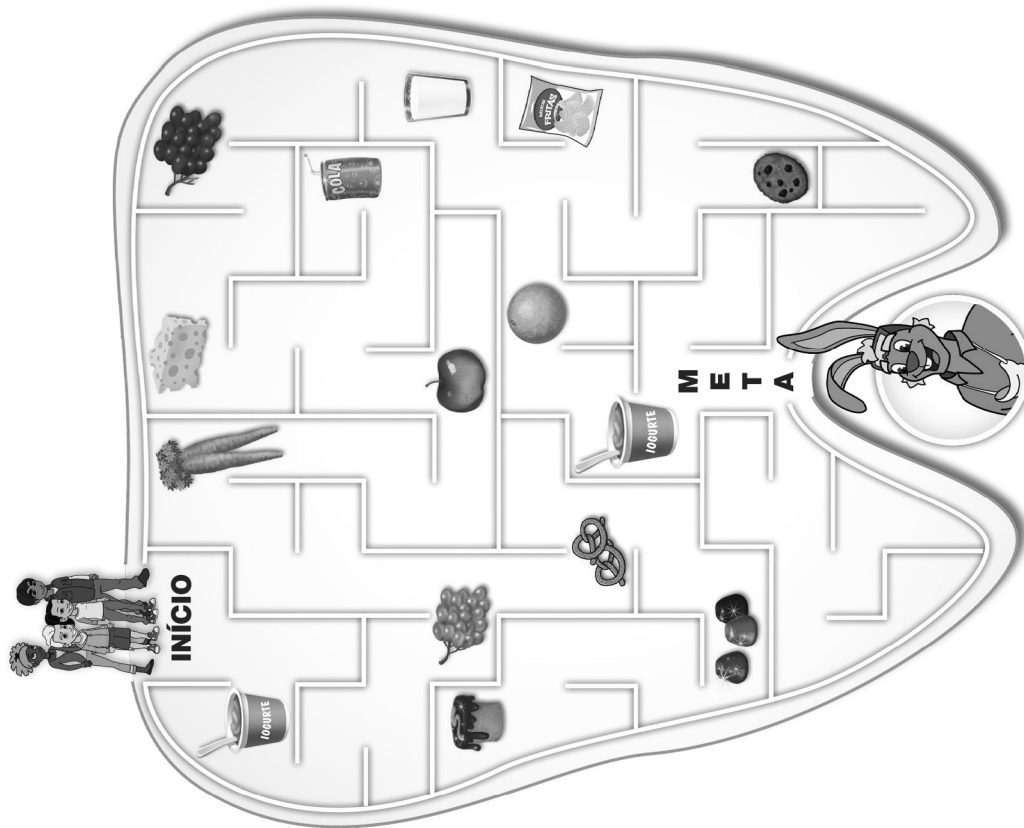
1. Quando a placa bacteriana se mistura com a comida cria um ácido que ataca os dentes. Escovar os dentes e usar fio dentário remove a placa bacteriana!
2. Escovar usando dentífrico com flúor ajuda a fortalecer os dentes e a combater a placa bacteriana.
3. Escovar todas as superfícies: em cima, em baixo, dentro, fora, língua e bem lá atrás.
4. Usar fio dentário ajuda a remover a placa bacteriana que a escova não conseguiu eliminar.
5. Nunca partilhes a tua escova de dentes. Substitui-a de três em três meses ou quando começar a ficar gasta.

© 2012 Colgate-Palmolive. Todos os direitos reservados. Uma iniciativa de Saúde Oral global.



Labirinto dos Defensores dos Dentes

Ajuda a Ross, o Nelson, a Andreia e o Bernardo a encontrarem o caminho para o dr. Dentolas! Usa pontos coloridos para marcar o caminho. Vais chegar ao destino se viajares fazendo opções de alimentação saudável... mas cuidado com os doces que resultam em becos sem saída!

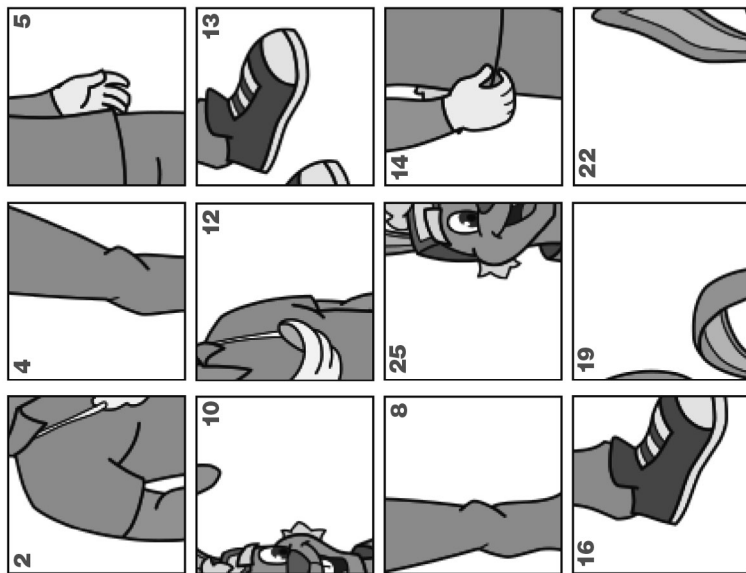


© 2012 Colgate-Palmolive. Todos os direitos reservados. Uma iniciativa de Saúde Oral global.

Puzzle de matemática do Dr. Dentolas

1. Desvenda o código! Resolve os problemas de matemática para conseguires os números que te ajudarão a construir o puzzle do dr. Dentolas.
2. Recorta os quadrados do dr. Dentolas e usa os números para os colocares nas posições corretas!

$\begin{array}{r} 11 \\ + 11 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 15 \\ + 4 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 15 \\ + 10 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 18 \\ - 8 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 17 \\ - 15 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 24 \\ - 12 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 6 \\ + 8 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 12 \\ - 7 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 13 \\ - 9 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 19 \\ - 11 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 8 \\ + 8 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 9 \\ + 4 \\ \hline \end{array}$



© 2012 Colgate-Palmolive. Todos os direitos reservados. Uma iniciativa de Saúde Oral global.