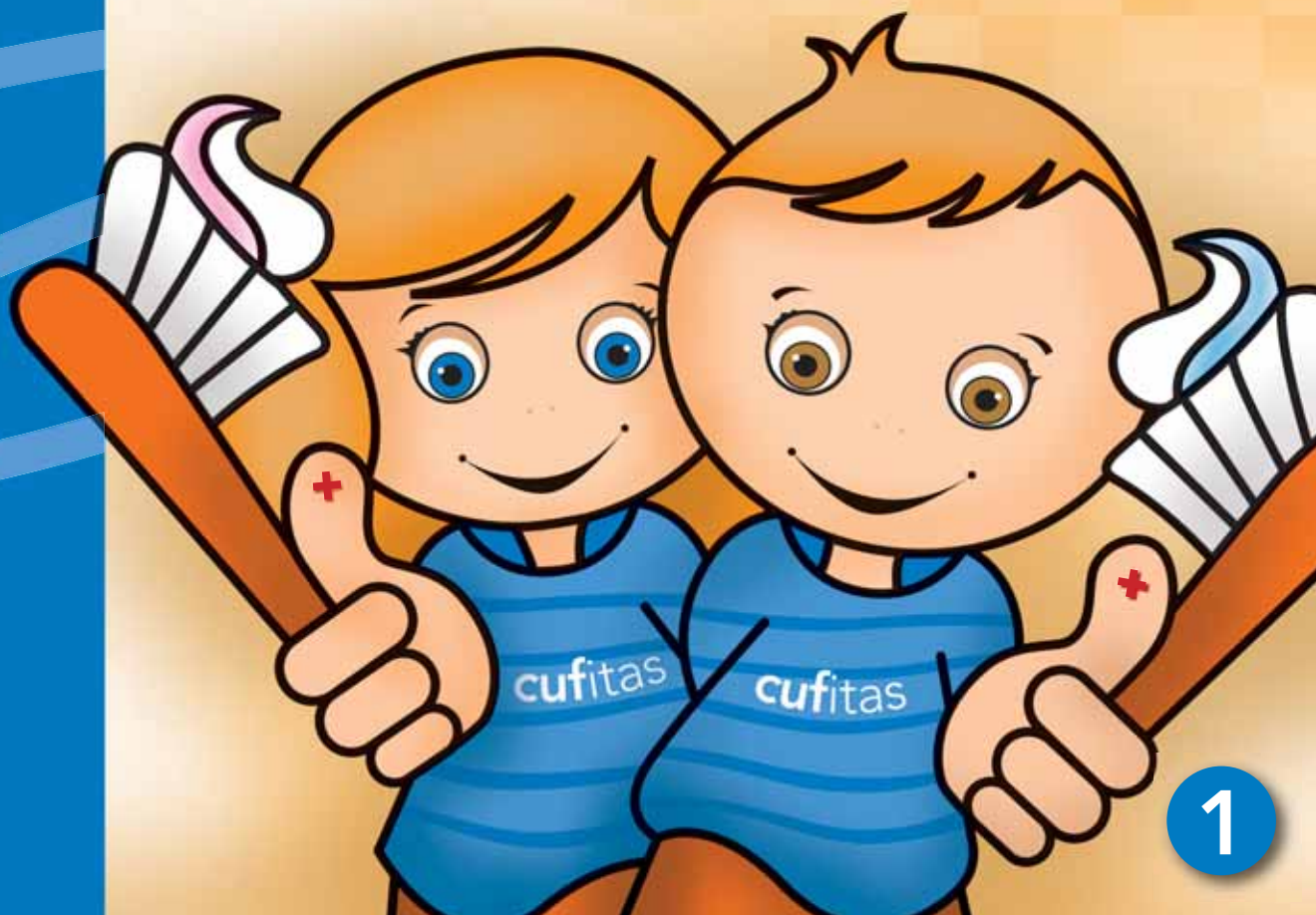




saúde**cuf**

os **cufitas**

Como devemos lavar os dentes?





Este livro pertence a:

nome _____

idade _____



Para mais tarde **recordares**
põe aqui a tua mão
e com uma caneta
desenha à volta



Os Cufitas estavam muito contentes e divertiam-se com os primos a brincar aos festivais e a jogar computador quando souberam que os primos Maria e Pedro iam dormir lá em casa.

- Boa!!!! - exclamaram todos ao mesmo tempo - assim podemos brincar mais um bocadinho depois do jantar!

- Jantar. Meninos, para a mesa! - chamaram da cozinha - Mas, antes, não se esqueçam de lavar as mãos!

Os Cufitas e os Primos foram lavar as mãos e correram para a mesa pois o cheirinho que vinha da cozinha já lhes tinha aberto o apetite!



Depois de jantar foram lavar os dentes. A Cufitas e a prima Maria foram as primeiras.
- Oh! Mas eu não trouxe a minha escova de dentes! - disse a Maria - Cufitas podes emprestar-me a tua escova de dentes?
A Cufitas respondeu:
- Não Maria! Não se deve trocar de escova de dentes com ninguém para não se transmitir doenças de uns para os outros. Tenho aqui duas escovas novas que podem ficar uma para ti e outra para o Pedro.



A Maria agradeceu e colocaram a pasta dentífrica nas escovas e lá foram escovando. A Cufitas olhou para a Maria e viu que ela não estava a escovar bem os dentes.

Maria, tu não sabes lavar bem os dentes?

- perguntou a Cufitas.

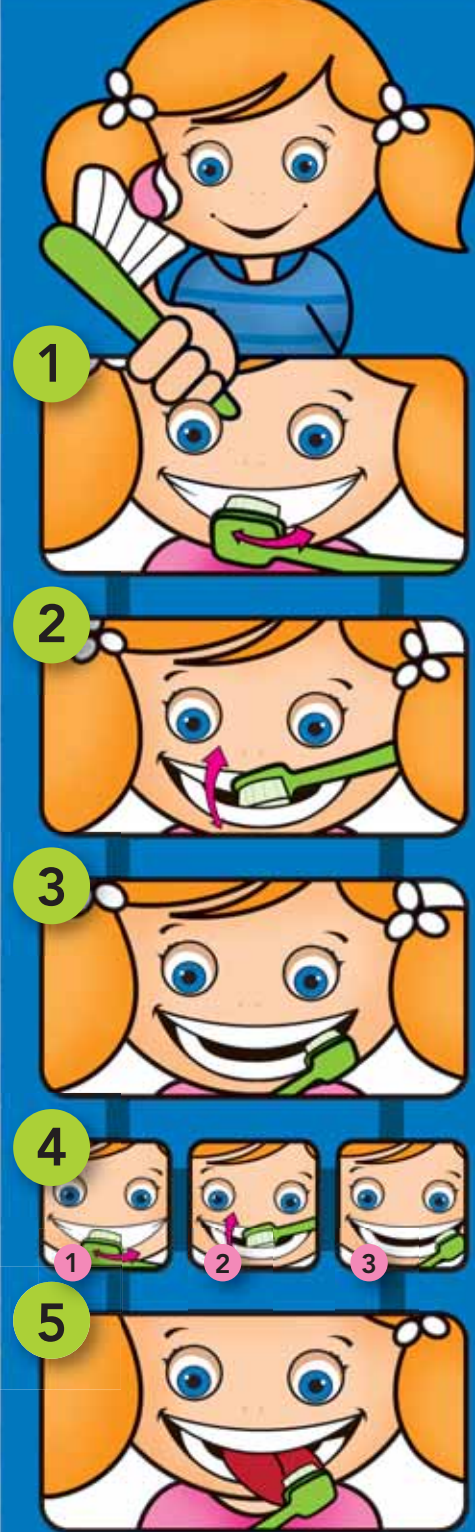
- Sei, é só escovar não é? - disse a prima Maria.

- Não! – respondeu a Cufitas – só escovar não é suficiente para teres dentes saudáveis. Eu e o meu irmão já fomos ao dentista e aprendemos a escovar os dentes como deve de ser. Vou ensinar-te como se faz:



Depois de colocares apenas um bocadinho de pasta dentífrica com flúor na tua escova (basta uma bolinha do tamanho de uma ervilha):

- 1** Deves começar por escovar os dentes de baixo com movimento de vai-vem, do lado de fora, desde os dentes de trás até aos dentes da frente de um lado ao outro. A seguir escovas igual da parte de dentro dos dentes.
- 2** Nos dentes da frente, por dentro, coloca a escova ao alto e escova de baixo para cima.
- 3** No final, escova as covinhas dos dentes de trás com movimentos de vai-vem, de um lado e do outro da boca. Estes dentes chamam-se molares.
- 4** Repetes estes três passos nos dentes de cima.
- 5** No final, não te esqueças de escovar a língua!



Podes fotocopiar, cortar e colar no espelho!



Podes fotocopiar, cortar
e colar no espelho!

O Cufitas também ensinou
o primo Pedro a lavar os
dentes.

- Nunca tinha pensado que
havia uma maneira certa de
escovar os dentes todos. -
disse o Pedro.

- Pois, não é só alguns!
Temos de escovar os dentes
todos, os de trás e os da
frente em cima e em baixo.

- disse o Cufitas.

- Se não o fizeres, as bactérias que vivem na tua boca
podem estragar os teus dentes.

- Bactérias?! O que é isso? - perguntou o Pedro.

- Bactérias são uns micróbios muito pequenos que
vivem na nossa boca. Nós não os vemos, mas eles
estão lá, e se não lavares bem os dentes podem fazer
buraquinhos. Esses buraquinhos chamam-se cáries!

- Ui! Eu não quero ter cáries!

- Ainda bem! E devemos lavar os dentes três vezes por
dia. - disse o Cufitas todo orgulhoso por poder
ensinar o primo Pedro.



Depois de todos terem escovado correctamente os dentes o Pedro ficou pensativo por momentos e, de repente, exclamou:

- Obrigado primo Cufitas! Agora, eu já sei como lavar muito bem os meus dentes. Não quero ficar com um "sorriso amarelo"!

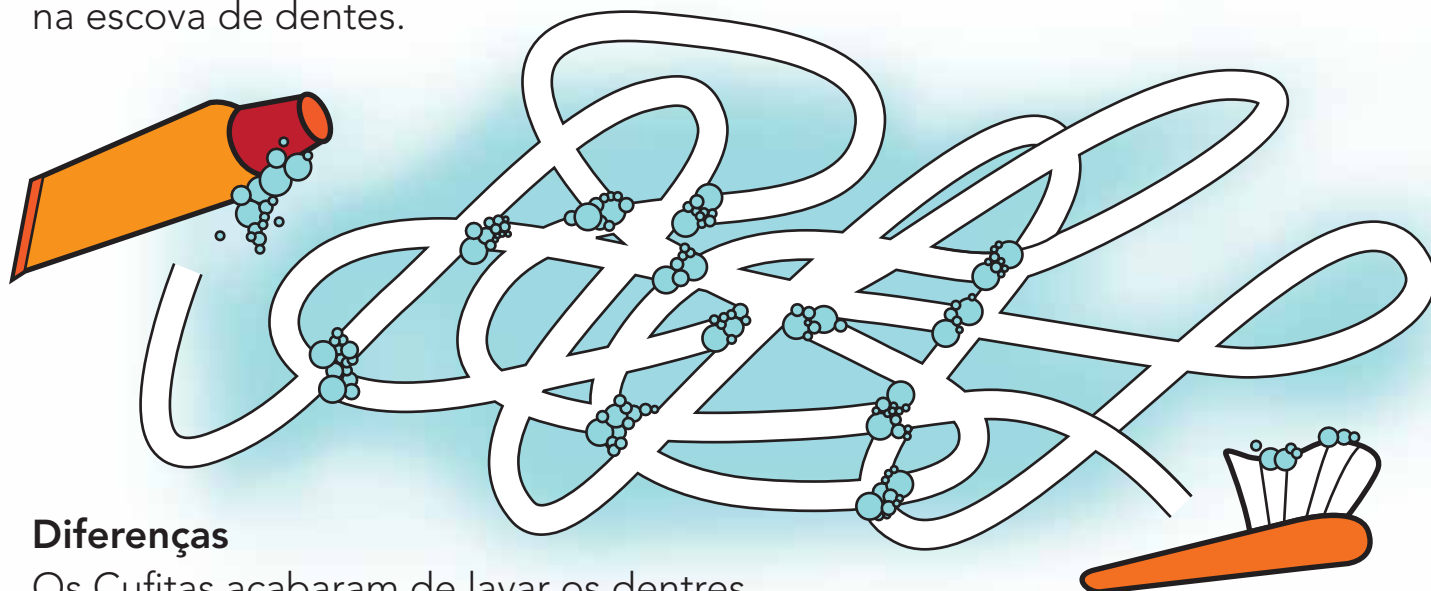
E riram todos mostrando os dentes branquinhos! A Maria e o Pedro estavam muito contentes por terem percebido que é muito importante fazer uma escovagem correcta. Ficaram ansiosos por chegar à escola... tinham muito para contar aos colegas.



Passatempos **cufitas**

Labirinto

Encontra o caminho certo para colocares a pasta dentífrica com flúor na escova de dentes.



Diferenças

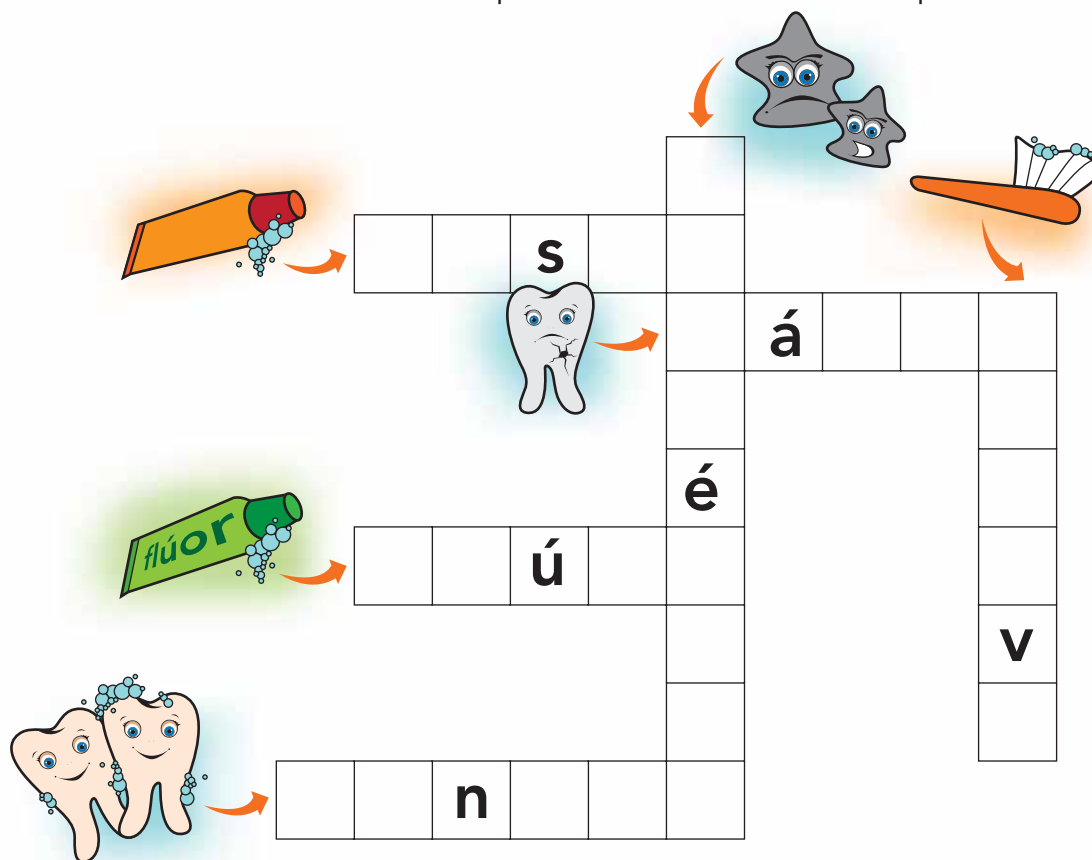
Os Cufitas acabaram de lavar os dentes.

Encontra as 7 diferenças entre estas duas imagens.

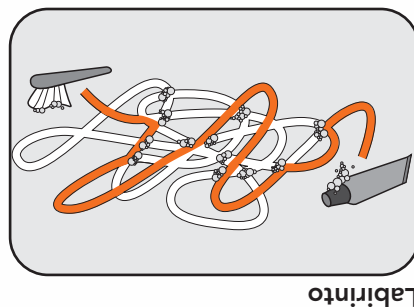
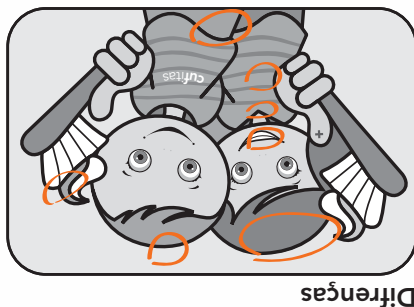
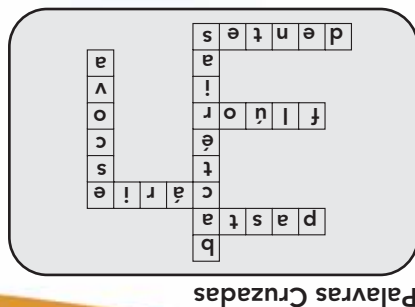


Palavras Cruzadas

Coloca uma letra em cada quadrado. Os desenhos podem dar-te uma ajuda.



Soluções





Lembra-te que...

- Deves escovar os dentes de manhã e à noite, após as refeições
- Deves escovar a língua no final
- Deves usar uma pasta de dentes com flúor
- Não deves engolir a pasta de dentes
- Deves trocar de escova de dentes de três em três meses
- É importante ter uma alimentação equilibrada, comendo sempre fruta, vegetais e leite
- Deves evitar os doces, refrigerantes e sumos açucarados
- Não deves roer as unhas
- Deves ir ao dentista de 6 em 6 meses

Sentindo a necessidade de um elemento infantil que transmitisse valores e atenção às crianças os manos **Cufitas** surgiram da ideia de uma enfermeira muito dedicada do hospital**cuf** Infante Santo.

Pretende-se que seja um meio para o desenvolvimento de acções com as crianças nas várias Unidades da rede saúde**cuf** permitindo uma comunicação uniforme e transversal e desmistificando os receios das crianças perante os cuidados de saúde, ao mesmo tempo que cria um elo de ligação aos profissionais.

Uma mascote Menino e uma mascote Menina que muito orgulhosamente mostram o seu dói-dói com um sorriso corajoso e que, ao longo das várias edições saúde**cuf**, pretendem acompanhar as crianças e promover a sensibilização para comportamentos de prevenção essenciais para uma vida saudável!

Os nossos agradecimentos a todos
os que participaram
na execução desta edição.

edições saúde**cuf** ©

Todos os direitos reservados. O conteúdo deste livro não pode ser reproduzido, nem transmitido, no seu todo ou em parte, por nenhum processo electrónico ou mecânico, fotocopiado, gravado ou outro, sem prévia autorização de José de Mello Saúde.



saúdecuf

