



E.M.E.F. DEZENOVE DE ABRIL

ATIVIDADE REFERENTE A SEMANA 25 - 01/09//2025 a 05/09/2025.

COMPONENTE CURRICULAR: CIÊNCIAS DA NATUREZA
PROFESSORA: SOLANI APARECIDA VIEIRA DA SILVEIRA

TURMA: 82

OBSERVAÇÕES: O planejamento da aula poderá sofrer alterações conforme a necessidade da professora.

ORIENTAÇÕES: Olá, estudante! Nesta semana estudaremos **Saúde Bucal**. Leia atentamente o texto, assista o vídeo sugerido e realize a atividade de registro em seu caderno de Ciências da Natureza! Na aula aprofundaremos este conteúdo! Bons estudos! Abraço da Professora Solani!

Saúde bucal

Muitas pessoas não se preocupam com a saúde bucal, entretanto, cuidar da boca é fundamental para garantir um eficiente processo de digestão e até mesmo eficiência na fala.

A **saúde bucal** é um assunto bastante importante e muitas vezes ignorado por grande parte da população, principalmente crianças e adolescentes. **Quem não conhece uma criança que odeia escovar os dentes, não é mesmo? E quantas pessoas você conhece que usam o fio dental diariamente?**

O que vemos, normalmente, é uma negligência com a saúde da boca. De acordo com o **Conselho Federal de Odontologia**, cerca de 27% das crianças de 18 a 36 meses apresentam pelo menos um dente com cárie. Na faixa etária de cinco anos, mais da metade das crianças possui o problema. A questão é ainda mais preocupante nos adolescentes com idade entre 15 e 19 anos. Nessa faixa etária, pelo menos 90% dos indivíduos já enfrentaram cárie em pelo menos um dente.

Qual a importância de termos uma boa saúde bucal?

Muitas pessoas pensam que ter uma boca saudável é fundamental apenas para garantir uma boa aparência, um sorriso bonito e um hálito puro. Entretanto, isso não é verdade. Uma boca saudável é essencial, por exemplo, para garantir uma **boa mastigação dos alimentos e conseguir um processo de digestão eficiente. Além disso, os dentes ajudam também na articulação de palavras, sendo fundamentais, portanto, no processo da fala.**

Quais sinais indicam que a sua boca está com problemas?

Alguns sinais indicam que a sua saúde bucal está comprometida de alguma forma, sendo necessário, nesses casos, procurar um odontologista. Entre os principais problemas, podemos destacar:

- *Mau hálito;*
- *Gosto ruim na boca;*
- *Sangramento nas gengivas;*
- *Feridas na boca;*
- *Recuo ou retração da gengiva;*
- *Dor de dente;*
- *Sensibilidade;*
- *Dores ao mastigar.*

Como posso ter uma saúde bucal adequada?

Para isso, é necessário ter alguns cuidados básicos. Veja alguns deles:

- **Escovar bem os dentes após as refeições:** Escovar os dentes pelo menos três vezes ao dia, após as principais refeições. Isso impede a formação de placa bacteriana, que pode causar gengivite e cárie, por exemplo;
- **Utilizar o fio dental todos os dias:** O uso do fio dental ajuda a retirar a placa bacteriana localizada entre os dentes e próximo à gengiva, local onde a escova geralmente não alcança;
- **Utilizar creme dental com flúor:** O creme dental ajuda a limpar os dentes, prevenindo diversos problemas, como a cárie, placa, tártaro, gengivite e mau hálito. Além disso, os cremes dentais com flúor ajudam a proteger e fortalecer os dentes;
- **Ter uma alimentação saudável:** Uma pessoa que se alimenta de alimentos ricos em açúcares e amido cria o ambiente perfeito para a multiplicação de bactérias. Esses organismos apresentam relação direta com a cárie;
- **Evitar cigarros:** Além de aumentar riscos de câncer de pulmão e enfisema, o cigarro pode causar problemas como o câncer de boca, doença periodontal (infecção da gengiva e ossos ao redor dos dentes), mau hálito e pigmentação dos dentes;
- **Consultar sempre um odontologista:** Esse profissional, além de fazer uma análise de toda a saúde bucal, fornecerá dicas valiosas a respeito da higiene bucal, mostrando os locais onde a boca merece mais cuidados.

Lembre-se sempre de que a saúde bucal é essencial e de que a prevenção é a melhor forma de evitar problemas mais graves.



Vídeo: [A Rotina diária PERFEITA de Higiene Bucal \(3 Passos Simples\)](#).

Atividade registro:

- 1) Responda:
 - a) Qual a importância de termos uma boa saúde bucal?
 - b) Quais sinais indicam que a sua boca está com problemas?
 - c) Como posso ter uma saúde bucal adequada?