

Calendário de Escovagem



Escola: _____

Nome: _____

Mês: _____

Enc. Educ.: _____

Escolha uma boa pasta...

O flúor fortalece os dentes.
Prefira uma pasta de dentes que
contenha flúor.

... e uma
boa escova

An illustration of a wooden toothbrush with a white head, angled diagonally across the frame. A dollop of white toothpaste is on the brush head, with a pink stripe and a green stripe. Several small pink squares are floating above the toothpaste. The background is dark blue with a large green shape on the right.

1.ª semana

2.ª semana

Segunda



Terça



Quarta



Quinta



Sexta



Sábado



Domingo



3.^a semana

4.^a semana



Manhã



Escola



Noite



Almoço

A escova de dentes

A escova de dentes é um objecto pessoal que não deve ser partilhado com outras pessoas.

A escova deve ser adequada ao tamanho da boca e deve ter pêlos de nylon de dureza média ou macia. Quando os pêlos da escova estão deformados, é preciso substituí-la.



Coloque a escova na posição adequada

Para que a escovagem atinja todas as superfícies dos dentes, é preciso inclinar a escova na direcção da gengiva.

A escovagem da parte interna dos dentes da frente exige a colocação da escova na vertical.



Faça movimentos muito pequenos

Os movimentos de vai-vem da escova devem abranger apenas alguns dentes de cada vez, e durar o tempo suficiente para uma limpeza completa.



Fonte: Folheto de escovagem D.G.S.

Escove todas as superfícies dos dentes

As de dentro... as de fora... e as que mastigam.
Sem esquecer a língua.

Não esqueça nenhum dente

Comece a escovar pelo último dente de uma extremidade do maxilar e vá escovando até o último dente da outra extremidade.

Escove os dentes todos os dias pelo menos:

- de manhã, após o pequeno-almoço;
- à noite, antes de deitar.

