

O LIVRO DOS DENTES

É tão fácil ter os dentes brilhantes
e um sorriso radiante!



OFERTA!
CAIXA PARA
GUARDARES O TEU
DENTINHO

Texto: Dr. Hugo Madeira (Médico Dentista)

Ilustrações: Carolina Antunes e Silva

Índice



Porque é que os dentes são tão importantes?	9
Linha do tempo dos dentes	10
Constituição de um dente	12
Dentes de leite	14
Tipos de dentes e para que servem	16
Dentes do siso: os rebeldes da boca	18
Os dentes dos animais: tão diferentes dos nossos!	20
Placa bacteriana, cáries e gengivite	22
Como escovar os dentes	24
Escovar os dentes: passo a passo	26
Fio dentário	28
Visitas ao dentista	30
Consultas de higiene oral	32
Cuidados com a alimentação	34
Primeiros socorros	36
Perigos	38
Regras básicas: resumo das boas práticas	40
Canção dos dentes	42
Sobre os autores	45



Porque é que os dentes são tão importantes?



Eu sou o João!

Os dentes são importantíssimos para que o João possa fazer inúmeras coisas, tais como trincar uma succulenta maçã, cantar a sua música favorita, conversar com os pais, sorrir ou até assobiar!

Durante a sua vida, o João vai ter dois conjuntos de dentes: os dentes de leite, que acabarão por cair para dar lugar aos seguintes, os dentes definitivos, que terá para o resto da vida.

É essencial que leias com atenção as páginas que se seguem para que descubras tudo sobre eles e, mais importante, para que aprendas a cuidar bem deles.

Linha do tempo dos dentes

Durante toda a vida, os humanos têm dois conjuntos de dentes: os dentes de leite e os dentes definitivos.

Dentes de leite

Antes dos 0 anos



Os primeiros dentes começam a desenvolver-se ainda antes de o bebé nascer.

Entre os 0 e os 6 meses



Por volta dos 6 meses de idade começam a aparecer, por entre as gengivas, os primeiros dentinhos de leite. Os dois dentes de baixo costumam ser os primeiros a nascer.

Entre os 6 meses e os 2 anos e meio



Os dentes de leite do bebé vão crescer. A maioria dos bebés vai ter 20 dentes de leite.

Dentes definitivos

A partir
dos 6/7 anos



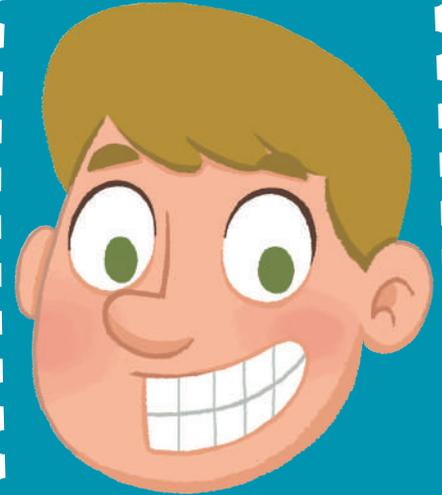
A criança vai começar a perder os seus primeiros dentes de leite a partir dos 6 anos de idade.

Até aos 13 anos



Até aos 13 anos a criança terá todos os seus dentes definitivos.

A partir
dos 16 anos



Não é certo, mas entre os 16 e os 25 anos começam a crescer os dentes do siso. Os dentes do siso são 4 e são os maiores de todos os dentes. Após os sisos nascerem, o adulto fica com 32 dentes.

À medida que o João crescer, os seus dentes e a sua boca também irão crescer. Os dentes de leite vão começar a cair quando o João fizer 6 anos, dando lugar aos seus dentes de adulto, maiores e mais resistentes.

Constituição de um dente

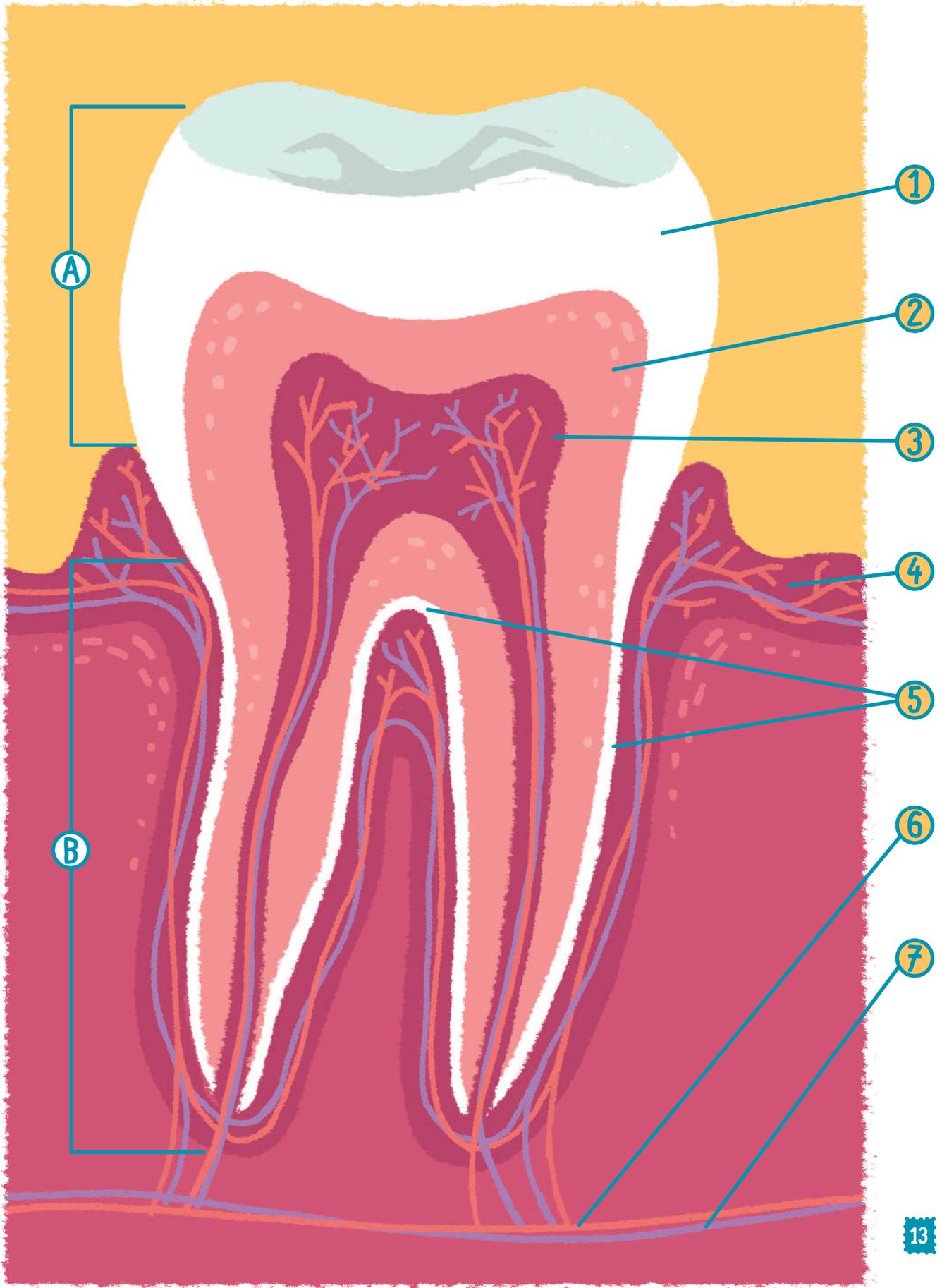
A. A coroa é a parte branca do dente, visível quando sorrimos e que está acima da gengiva.

B. A raiz é a parte do dente que não se vê, que está dentro da gengiva. Sem as raízes os dentes caíam da boca, pois são elas que seguram os dentes.

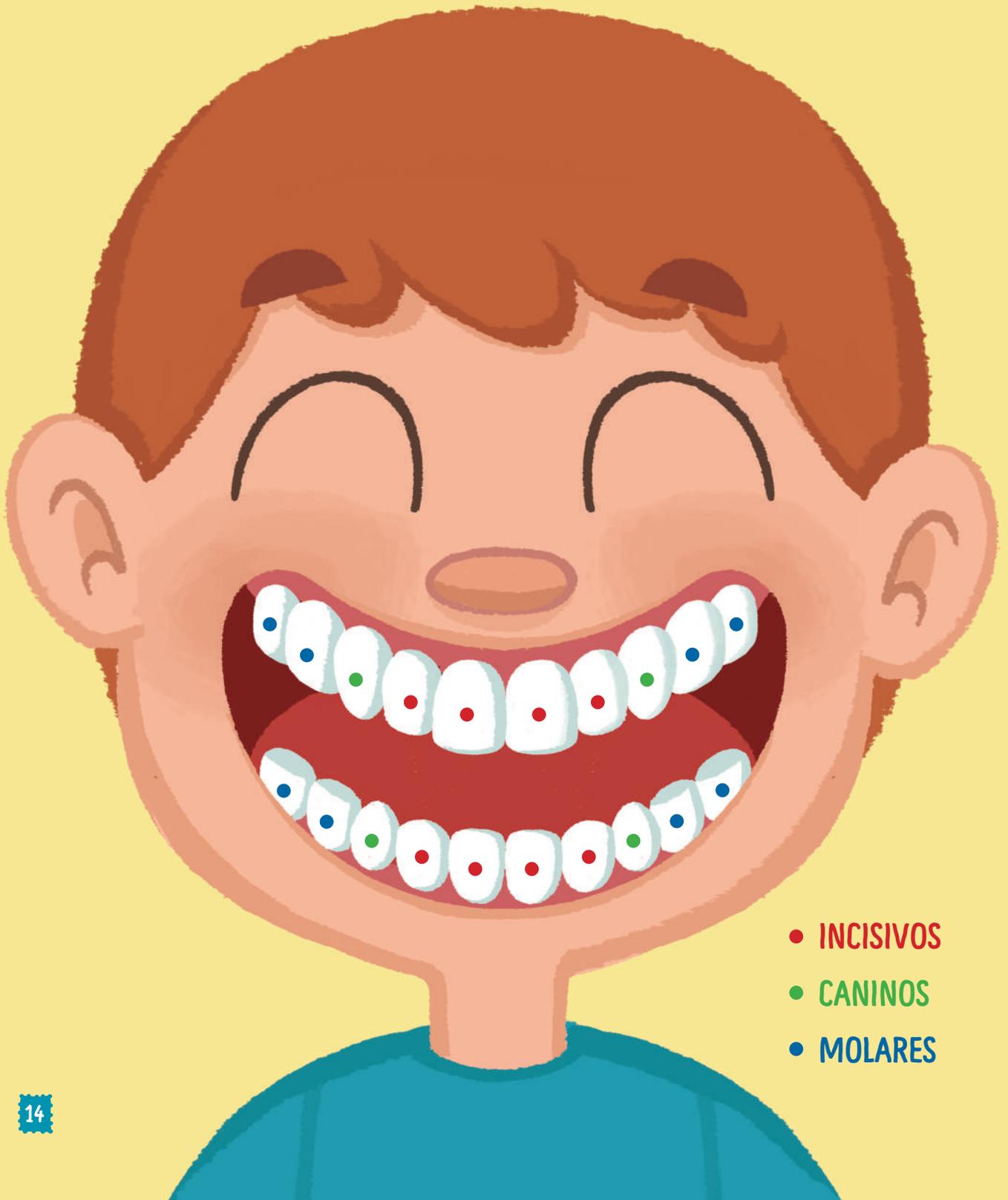
CURIOSIDADE

O esmalte do dente é a parte mais dura do corpo humano, quase tão dura como uma rocha!

- 1 Esmalte:** Cobertura exterior do dente.
- 2 Dentina:** Camada que fica abaixo do esmalte e que protege o interior do dente.
- 3 Polpa:** É o «coração» do dente. É vermelha e contém os vasos sanguíneos e os nervos que são responsáveis por fazer sangrar e doer o dente.
- 4 Gengiva:** Tecido mole, à volta dos dentes, onde estão sustentadas as raízes.
- 5 Osso**
- 6 Vasos sanguíneos:** Encontram-se dentro de cada dente e mantêm-no vivo.
- 7 Nervos:** Permitem sentir calor ou frio, por exemplo, quando comemos sopa ou bebemos água.



Dentes de Leite



- INCISIVOS
- CANINOS
- MOLARES

O João vai ficar com os dentes de leite até aos 6 anos. A partir dessa idade, os seus 20 dentinhos de leite vão começar a cair, um a um, para dar lugar aos dentes definitivos.

Não há que ter medo, os dentinhos de leite têm mesmo de cair para dar lugar aos dentes definitivos de adulto, aqueles que ficam para o resto da vida — e, por isso, o João vai ter de cuidar bem deles!



O João perdeu o seu primeiro dentinho de leite. Que emocionante! Vai colocá-lo debaixo da sua almofada antes de se deitar. Durante a noite, enquanto estiver a dormir, a fada dos dentes, ou um ratinho (são várias as histórias mágicas relacionadas com este acontecimento importante), virá buscar o dente de leite e substituí-lo por um pequeno tesouro. O que será?*

CURIOSIDADE

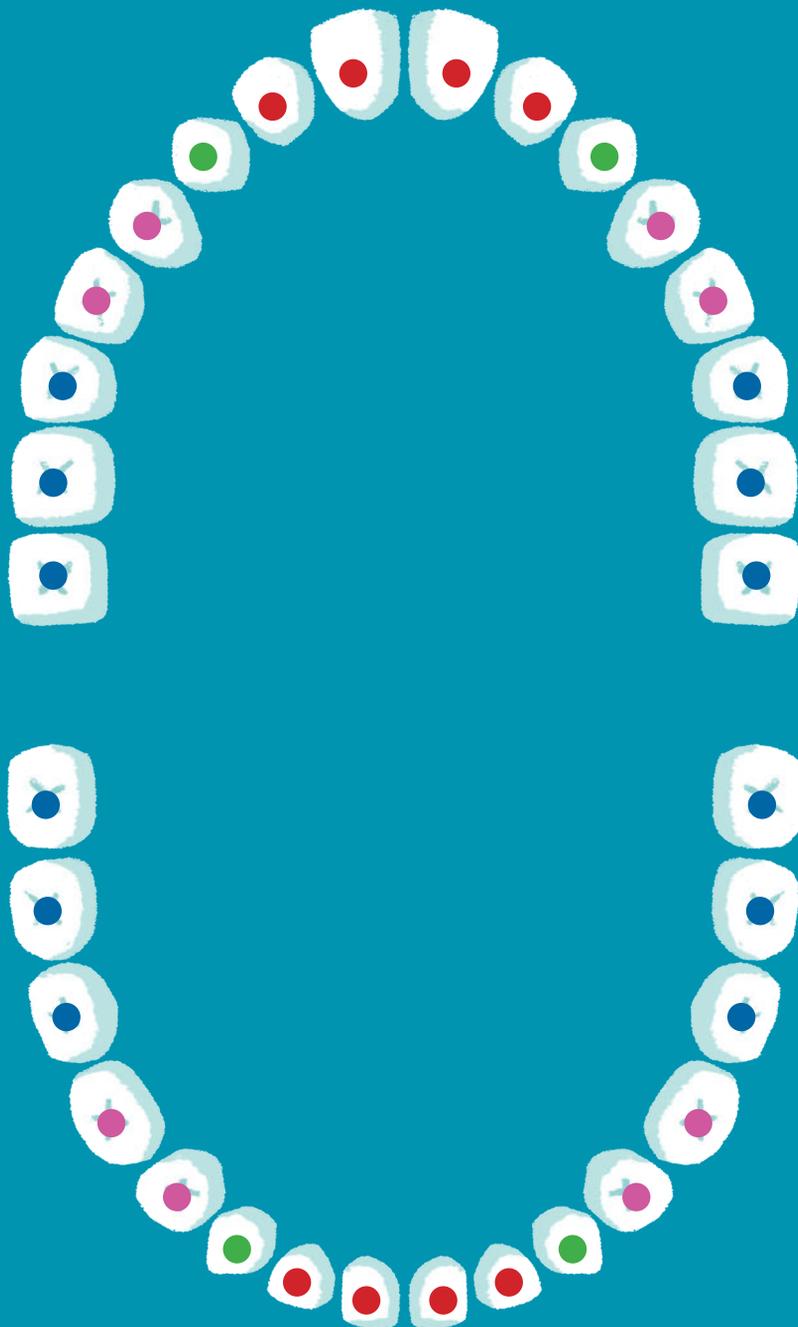
Não há duas pessoas com os dentes iguais! Os teus dentes são únicos, tal como a tua impressão digital, por isso orgulha-te deles!

* No final do livro encontras uma caixinha para recortares, montares e guardares o teu dentinho. Para o caso de não queres que a fada o leve!

Tipos de dentes e para que servem

A principal razão para termos dentes é para que possamos cortar a comida em pedaços pequenos, mastigá-la e depois engoli-la. Cada dente tem uma função diferente.

Depois de caírem todos os dentes de leite ao João, estes serão os seus dentes definitivos:



É muito importante conhecermos os nossos dentes.
Afinal, usamo-los todos os dias. Nem conseguimos imaginar
como seria comer, sorrir ou falar sem dentes!

Acompanhando o dia a dia do João, vamos aprender mais sobre os diferentes
tipos de dentes e a sua constituição, os cuidados para os proteger e limpar,
os alimentos que os prejudicam e muitas mais curiosidades.

- Como devemos escovar os dentes?
- O que é a cárie dentária?
- Quando vem a fada dos dentes?

Estas e muitas outras questões são explicadas de forma clara e divertida,
com o rigor do texto do Dr. Hugo Madeira e as ilustrações fantásticas
que o acompanham.

**Este é o manual ideal para, desde cedo,
cuidarmos bem dos nossos dentes!**



Explicações passo a passo

Escovar os dentes: passo a passo



Esquemas rigorosos



Curiosidades



CURIOSIDADE

Não há duas pessoas com os dentes iguais! Os seus dentes são únicos, tal como a tua impressão digital, por isso orgulha-te deles!

Contato e guardado

Lê também:



ISBN 978-989-8855-32-9



Conhecimento