



Instituição: Faculdade de Odontologia da Universidade de São Paulo

Ano: 2023

Autores: Gabriele Alves dos Santos, Camila Torres, Camila Pontes Custódio, Rodrigo Boteguim Petter, Claudia da Cunha Cavalcante, Karine Harumi Shiguio, Mariana Xavier Passos, Pollyana Barcelos Souza, Fernanda Campos de Almeida Carrer.



Atividade educativa sobre saúde bucal voltada para crianças de 6 a 12 anos, criada durante o curso "**Clínica Ampliada de Atenção Básica - Capacitação teórico-prática para o Projeto Sorria Pro Bem**" de 2023, realizado como etapa de preparo para o projeto de extensão universitária da Faculdade de Odontologia da Universidade de São Paulo (FOUSP). Atividade utilizada nas ações de campo da Comissão de Projetos de extensão na comunidade da FOUSP, voltada para o público de crianças de 6 a 12 anos. Toda atividade de extensão universitária deve ser individualizada para o território em que irá ser aplicada. Sua replicação deve ser criticamente pensada.

Dinâmica: perguntas e respostas com auxílio didático de um jogo de pescaria. O jogo de pescaria é uma dinâmica comum entre crianças no Brasil, e é utilizada nesta proposta como incentivador da discussão de temas de saúde oral.

O documento conta com o passo a passo da atividade, bem como algumas perguntas que podem ser utilizadas. Os itens para pescaria podem ser adquiridos pelo grupo que se propor a replicar a atividade.

Na ideia original, foram produzidos os materiais da pescaria. Foram utilizados copos descartáveis coloridos de 50 ml, com um pequeno furo no centro da base do copo para passagem de um fio de aço a fim de fazer uma alça. para pescar. O fio foi fixado na base do copo com fita. Dentro do copo, a pergunta impressa foi colocada com fita em uma tira de papel. O mediador da atividade deve estar em mãos com o roteiro que possui as respostas. Os copos foram decorados de forma a parecerem bactérias.



Imagem autoral do grupo - Copos personalizados manualmente para a pescaria.

Roteiro

As crianças serão separadas em dois times, e tentarão pescar os bichinhos ao mesmo tempo. Para cada tentativa terão até 1min pra pescar. Então, mais 1 min para responder à pergunta dentro do copinho. Caso não responda, o outro time poderá responder.

Quem acertar a resposta fica com o bichinho pescado.

São 8 bichinhos por jogo. Cada resposta correta vale 1 ponto. A equipe que acumular mais bichinhos, ganha.

Quanto de pasta devemos colocar na escova de dente? Do tamanho de um grão de ervilha ou igual uma cobrinha?

Resposta: A quantidade de pasta de dente do tamanho de ervilha é o suficiente, mais que isso é desperdício.

Quantas vezes devemos escovar os dentes durante o dia? Qual é a escovação mais importante e porque?

Resposta: Devemos escovar os dentes sempre após as refeições, no mínimo, 3x ao dia. A mais importante é a noite, não podemos esquecer. Porque ficamos muitas horas seguidas dormindo, assim, se não escovarmos antes de deitar, toda a comida vai ficar a noite inteira em contato com os dentes e os bichinhos vão ter muitas horas para se alimentar dos restos alimentares.

Quais são os alimentos que devemos evitar ingerir em excesso para não ter cárie?

Resposta: Alimentos muito industrializados e com açúcares, como chocolates, bolachas, pirulitos, balas, pães e bebidas açucaradas como achocolatado e refrigerantes.

Quais os movimentos corretos da escovação?

Resposta: Trenzinho-trenzinho (oclusal), Vassourinha (palatino/lingual) e bolinha bolinha (vestibular).

Crianças devem usar fio dental? Como devemos fazer isso?

Resposta: Sim, todos devem usar fio dental. Devemos pegar um pedaço de fio dental com tamanho suficiente. Enrolamos um pedaço em um dedo de cada uma das mãos e colocamos no espacinho entre dois dentes. Depois de colocar, agarramos um dos dentes e fazemos movimentos com o fio dental como se ele fosse uma toalha, e estivéssemos secando nossas costas. O fio dental abraçar toda a superfície e deve descer até a gengiva, mas sem muita força para não machucar. Depois de limpar um dos dentes, tiramos o fio dental e a sujeira dele, colocamos o

fio no mesmo espaço novamente, mas dessa vez, agarrando o dente que ainda não limpamos. Devemos fazer isso nos espaços entre todos os dentes.

Porque precisamos escovar os dentes?

Resposta: Quando escovamos os dentes, deixamos eles mais fortes e bonitos, evitando que os bichinhos cresçam e os danifiquem. Dessa forma, é mais difícil ter cáries e dores de dente.

Precisamos usar pasta com flúor ou sem flúor?

Resposta: Sempre usamos pasta com flúor!

Vocês sabem quem ajuda a cuidar dos dentes e da boca das pessoas?

Respostas: Os dentistas são amigos que cuidam das pessoas e ajudam-nas a terem sorrisos saudáveis e bonitos, protegendo-as dos bichinhos da cárie.

Porque devemos escovar a língua?

Resposta: porque na língua também junta biofilme (camada de bichinhos). Dessa forma, se não escovarmos a língua e não retirarmos esses bichinhos + restos de alimentos, uma camada branca e grossa é formada sobre ela, o que causa mau hálito.

Quando devemos ir ao dentista?

As crianças podem responder que é apenas quando temos dor de dente, ou estamos com algum problema. Assim, teremos a oportunidade de explicar que é necessário ir ao dentista pelo menos 1 vez ao ano para um exame geral, porque o início da cárie não causa dor, e o dentista consegue identificar algum problema, antes que ele se torne maior e doloroso.

1. Se eu tive cárie uma vez, e já tratei no dentista, posso ter de novo? Porque?

Resposta: Sim! Ter tratado um dente uma vez, não quer dizer que você nunca mais vai ter cárie. A cárie depende dos nossos hábitos: escovação, fio dental e alimentação. Podemos ter cárie em mais de um dente, e ter cárie mais de uma vez em um mesmo dente, mesmo já tendo tratado esse dente outra vez.

2. Verdade que cárie em dente de leite não é problema?

Resposta: mentira! Os dentes de leite são tão importantes para nossa vida como os permanentes. Se você tiver cárie, mesmo o dente sendo de leite, precisamos procurar um dentista para tratar e cuidar.

REFERÊNCIAS

Centers for Disease Control and Prevention (CDC), American Academy of Pediatrics (AAP), American Academy of Pediatric Dentistry (AAPD), American Dental Association (ADA). Use of Toothpaste and Toothbrushing Patterns Among Children and Adolescents. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2019;68(04):97–103.

American Academy of Pediatric Dentistry. Guideline on Fluoride Therapy. Pediatr Dent. 2016;38(6):1–47.

LUZ S, BOTTON G, ROCHA R de O, OLIVEIRA MDM, ORTIZ FR. Early Childhood Caries and sugar: relationships and suggestions for prevention. RGO, Rev Gaúch Odontol [Internet]. 2021;69:e20210055. Available from: <https://doi.org/10.1590/1981-863720210005520200027>