



PUBLICAÇÃO EDUCATIVA DO ODONTINHO

Dr. Maurício Lordelo

02/09/2026 às 19:59

Tema: Você é um Professor de promoção de saúde. o Assunto é Cárie Dentária. Público...

Cartilha Educativa: Cárie Dentária

Palestra na Escola Dalila Vasconcelos

Bairro Conceição – Itabuna/BA



crianças sorrindo com escova de dentes, pasta dental e um dente saudável ao centro

O que é cárie?

A cárie dentária é um problema que pode aparecer quando os dentes ficam com restos de comida e açúcar por muito tempo. Esses restos ajudam a formar uma “película” chamada placa bacteriana, que pode estragar o dente aos poucos.

Como a cárie aparece?

A cárie pode começar com:

- manchinhas brancas no dente;
- furinhos;
- dor de dente;
- sensibilidade ao comer coisas geladas, quentes ou doces.

O que causa a cárie?

A cárie pode acontecer quando:

- comemos muitos alimentos com açúcar;
- escovamos os dentes de forma incompleta;
- não usamos o fio dental;
- ficamos muito tempo sem limpar a boca.

Alimentos que podem ajudar a cárie

Alguns alimentos e bebidas com muito açúcar podem aumentar o risco de cárie, como:

- balas;
- pirulitos;
- refrigerantes;
- sucos adoçados;
- bolos e biscoitos muito doces.

Como prevenir a cárie?

Para cuidar bem dos dentes, é importante:

- escovar os dentes todos os dias, principalmente após as refeições e antes de dormir;
- usar fio dental com ajuda de um adulto;
- beber água com frequência;
- comer frutas, verduras e alimentos saudáveis;
- visitar o dentista regularmente.



Sequência de escovação correta em criança com ajuda de adulto. Mostrando escova. Fio dental e copo de água

Dicas para crianças

- Não durma sem escovar os dentes.
- Não fique beliscando doces o tempo todo.
- Peça ajuda a um adulto para escovar bem.
- Se sentir dor ou perceber um furinho no dente, conte para sua família e procure o dentista.

Vamos cuidar do sorriso!

Um sorriso saudável ajuda a:

- mastigar melhor;
- falar com mais facilidade;
- brincar com mais conforto;
- ter mais saúde e bem-estar.



grupo de crianças com sorrisos saudáveis em ambiente escolar

Mensagem final

Cuidar dos dentes é cuidar da saúde! Com higiene, alimentação saudável e visitas ao dentista, a cárie pode ser evitada.

Material educativo para a escola. Este conteúdo é educativo e não substitui a consulta com um profissional de saúde bucal.