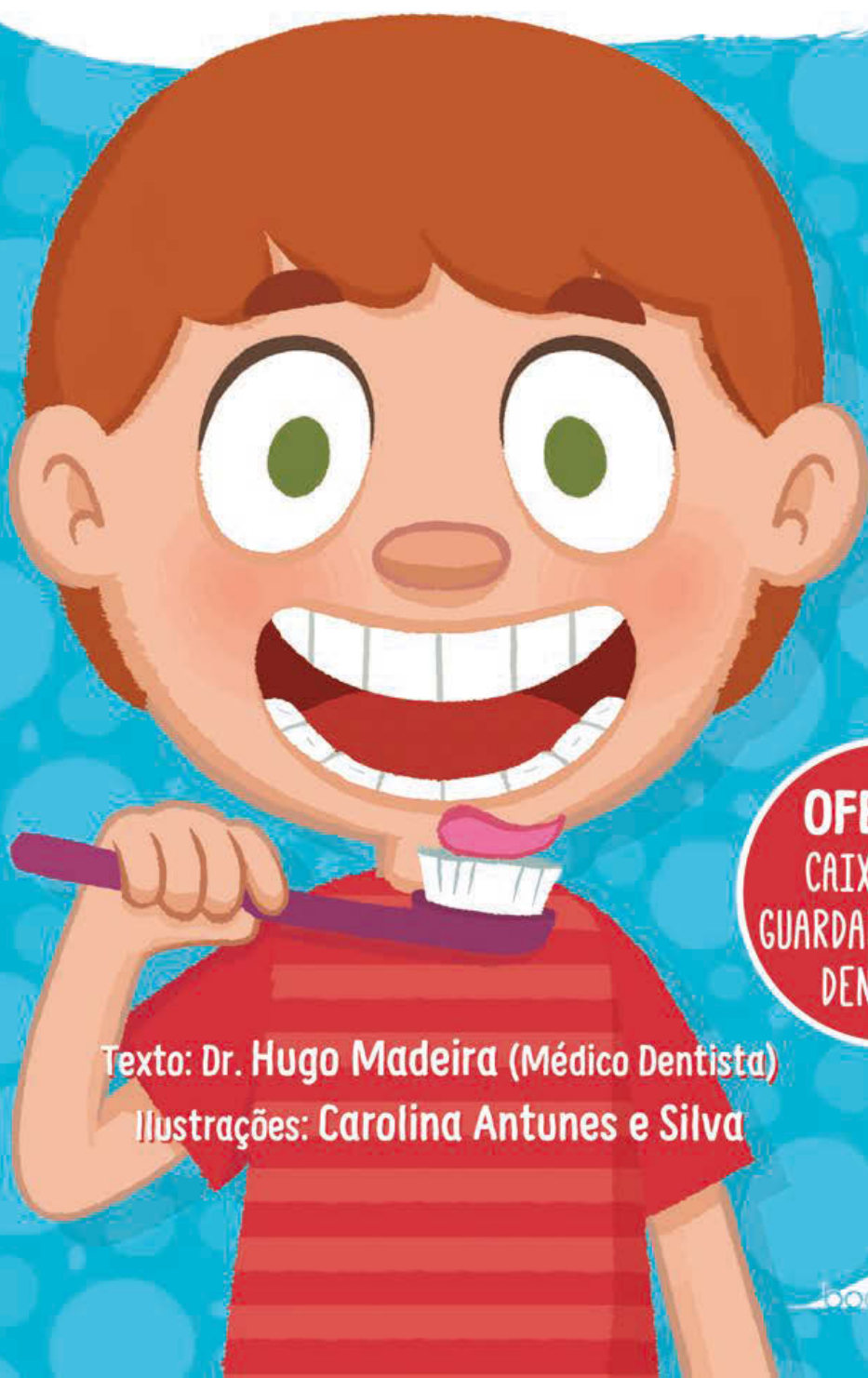


O LIVRO DOS DENTES

*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

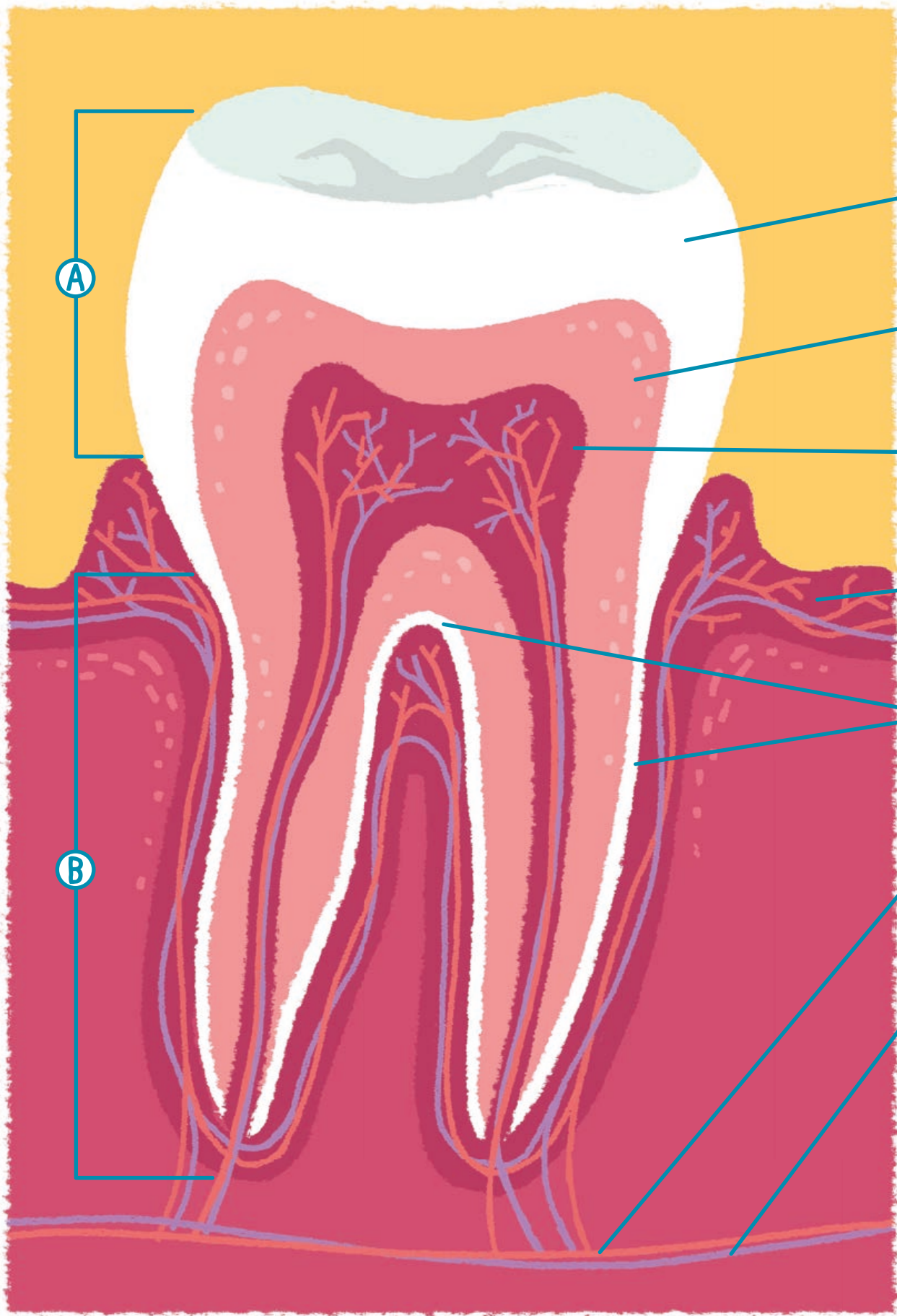
A. A coroa é a parte branca do dente, visível quando sorrimos e que está acima da gengiva.

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.



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!**



booksmile
livros que saltam à vista
20|20 editora

ISBN 978-989-8855-32-9

7+



9 789898 855329

Conhecimento

