

A escovagem dos dentes no Jardim-de-infância e na Escola

Com base em:

*Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral*  
Texto de apoio anexo *Estratégias e Técnicas de EPS*

## **Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral**

### *7. Actividades do programa*

(...)

#### *7.1.3.1. Dos 3 aos 6 anos, no Jardim-de-infância*

##### **Orientação**

***Integrar a educação para saúde e a higiene no Projecto Educativo e efectuar uma escovagem dos dentes no Jardim-de-infância***

(...)

*Todas as crianças que frequentam os Jardins-de-infância devem fazer uma das escovagens dos dentes no estabelecimento de educação, sendo esta actividade particularmente importante para as que vivem em zonas mais desfavorecidas e apresentam cárie dentária.*

*A escovagem dos dentes no Jardim-de-infância tem por objectivo a responsabilização progressiva da criança pelo auto-cuidado de higiene oral. Esta actividade deverá estar integrada no projecto educativo do Jardim-de-infância e ser pedagogicamente dinamizada pelos educadores de infância.*

*As equipas de saúde escolar, deverão apoiar a elaboração do projecto, melhorar as competências dos educadores, professores e pais, sobre saúde oral, bem como orientar o desenvolvimento desta actividade.*

(...)

#### *7.1.4.1. Mais de 6 anos, na escola*

##### **Orientação**

***As mensagens de promoção da saúde devem ser coincidentes com as práticas da escola.***

*A higiene oral deve ser abordada no contexto da aquisição de comportamentos de higiene pessoal. As aprendizagens deverão relacionar os saberes com as vivências, dentro e fora da escola. A estrutura dos programas do ensino básico é suficientemente aberta e flexível para atender os diversos pontos de partida, os interesses e as*

## A escovagem dos dentes no Jardim-de-infância e na Escola

Com base em:

*Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral*  
Texto de apoio anexo *Estratégias e Técnicas de EPS*

*necessidades dos alunos, assim como as características do meio. Deste modo, os conteúdos da saúde oral e da higiene oral podem ser associados ao desenvolvimento de hábitos de higiene pessoal e de vida saudável*

(...)

*No 1.º Ciclo, recomendamos que as crianças façam uma das escovagens dos dentes no próprio estabelecimento de ensino. Esta escovagem deve ser orientada pelos professores, a quem deverá ser dada formação para esta actividade, e regularmente, pelo menos uma vez em cada trimestre, supervisionada pela equipa de saúde escolar.*

(...)

*Na escola, deve ser monitorizada a execução e a efectividade desta actividade. A execução da escovagem pode ser monitorizada através de um registo diário num mapa de turma, e a efectividade pode ser avaliada através da utilização do revelador de placa bacteriana e do cálculo do **Índice de 'Placa Simplificado'**, realizado pelos profissionais de saúde.*

(...)

*No decurso da adolescência, em que se reorganiza a forma de estar no mundo, se reformula o autoconceito, através nomeadamente, dos reforços positivos da auto-imagem, a higiene oral pode desempenhar um contributo importante para esse processo. Neste período, a adesão a práticas adequadas em termos de saúde oral não passa, estritamente, por motivações de carácter sanitário.*

*Tendo isso em conta, os profissionais de saúde ligados às acções educativas e preventivas neste domínio não podem deixar de valorizar as expectativas dos jovens acerca dos lábios, da boca e dos dentes, nos planos estético e relacional.*

(...)

A escovagem dos dentes no Jardim-de-infância e na Escola

Com base em:

*Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral*  
Texto de apoio anexo *Estratégias e Técnicas de EPS*

## **Texto de Apoio ‘Estratégias e Técnicas de EPS’**

(...)

### **3. Técnicas de Higiene Oral**

(...)

#### **3.3. Escovagem dos dentes no Jardim-de-infância e na Escola: identificação e arrumação das escovas e copos**

*Hoje em dia, há escovas de dentes que têm uma tampa ou estojo com orifícios que a protege. Caso se opte pela utilização destas escovas, não é necessário que fiquem na escola. Os alunos poderão colocá-la dentro da mochila juntamente com o tubo do dentífrico, e transportá-los diariamente para a escola.*

*O conceito de intransmissibilidade da escova de dentes deve ser reforçado junto das crianças. Se as escovas ficarem na escola é essencial que estejam identificadas bastando, para tal, escrever no cabo da escova, o nome da criança com uma caneta de tinta resistente à água. Também se devem identificar os dentífricos. Cada aluno deverá ter o seu próprio dentífrico e os copos, caso não sejam descartáveis.*

*As escovas guardam-se num local seco e arejado, de modo a que os pelos fiquem virados para cima, e não contactem umas com as outras. Cada escova pode ser colocada dentro do copo, num suporte acrílico, ou outro material resistente à água em local seco e arejado.*

*Dentífricos e escovas devem estar fora do alcance das crianças, para evitar a troca ou ingestão acidental de dentífrico. Caso haja a possibilidade de utilizar copos descartáveis (de café), o processo é bastante simplificado (os copos de café podem ser substituídos por copos de iogurte). Os produtos de higiene oral podem ser adquiridos com a colaboração da Autarquia, do Centro de Saúde, dos pais ou até de alguma empresa. Se a escola tiver refeitório, pode também ser viável utilizar os copos do refeitório.*

## A escovagem dos dentes no Jardim-de-infância e na Escola

Com base em:

*Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral*  
Texto de apoio anexo *Estratégias e Técnicas de EPS*

### **3.4. Escovagem dos dentes – Organização da actividade**

*A escovagem dos dentes deve ser feita diariamente no jardim-de-infância e na escola, após o almoço, à entrada na sala de aula ou após o intervalo. As crianças poderão escovar os dentes na casa de banho, no refeitório ou na própria sala de aula. O processo é simples, não exigindo muitas condições físicas das escolas, que são frequentemente utilizadas para justificar a recusa desta actividade.*

*Caso a escola tenha lavatórios suficientes esta actividade pode ser feita na casa de banho. É necessário definir a hora em que cada uma das salas vai utilizar esse espaço. Na casa de banho deverão estar apenas as crianças que estão a escovar os dentes. Os outros, esperam a sua vez, em fila, à porta. É essencial que esteja alguém (auxiliar, professor/educador ou voluntário) a vigiar, para manter a ordem, organizar o processo e corrigir a técnica da escovagem. No final da escovagem cada criança lava a escova e o copo (se não for descartável) e arruma no local destinado a esse efeito.*

*Quando o espaço físico não permite que a escovagem seja feita na casa de banho, esta actividade pode ser feita na própria sala de aula. Nesta situação, se for possível utilizar copos descartáveis ou copos de iogurte, facilita o processo e torna-o menos moroso. Os alunos mantêm-se sentados nas suas cadeiras. Retiram da sua mochila o estojo com a escova e o dentífrico. Um dos alunos distribui os copos e os guardanapos (ou toalhetes de papel ou papel higiénico). Os alunos escovam os dentes todos ao mesmo tempo, podendo até fazê-lo com música. O professor deve ir corrigindo a técnica de escovagem. Após a escovagem as crianças cospem o excesso de dentífrico para o copo, limpam a boca, tiram o excesso de dentífrico e saliva da escova com o papel ou o guardanapo e por fim colocam-no dentro do copo. Tapam a escova e arrumam-na em estojo próprio ou na mochila, juntamente com o dentífrico. No final, um dos alunos vai buscar um saco de lixo, passa por todas as carteiras para que cada uma coloque o seu copo no lixo. Caso alguma das crianças não tolere o restos de dentífrico na cavidade oral, pode colocar-se uma pequena porção de água no copo e no fim da escovagem, bochecha e cospe para o copo. Os pais dos alunos devem ser instruídos para se certificarem que em casa, a criança lava a sua escova com água corrente e volta a colocá-la na mochila. No sentido de facilitar o procedimento, recomenda-se que os copos sejam descartáveis e as escovas tenham tampa.*  
(...)