

**CUIDE DO SEU DENTE  
COMO SE FOSSE UM AMIGO!**

**APRENDA COM OS QUADRINHOS**







Ministério Público Federal  
Procuradoria-Geral da República

# **CUIDE DO SEU DENTE COMO SE FOSSE UM AMIGO!**

**APRENDA COM OS QUADRINHOS**

MPF  
Brasília-DF  
2016



Copyright © MPF, 2016. Todos os direitos reservados

**Ministério Público Federal**  
Procuradoria-Geral da República

**Procurador-Geral da República**  
Rodrigo Janot Monteiro de Barros

**Vice-Procuradora-Geral da República**  
Ela Wiecko Volkmer de Castilho

**Ouvidora-Geral do MPF**  
Julieta Elizabeth Fajardo Cavalcanti de Albuquerque

**Corregedor-Geral do MPF**  
Hindemburgo Chateaubriand Pereira Diniz Filho

**Secretário-Geral do MPF**  
Lauro Pinto Cardoso Neto

**Secretaria de Serviços  
Integrados de Saúde (SSI-Saúde)**

**Secretário**  
Adérito Guedes da Cruz Filho

**Coordenação e Organização**  
Clarissa Rocha Martinez  
Juliana Christinne Estevam Batista  
Luciana Veronez  
Flávia Bicalho Valadares

**Ilustração, projeto gráfico e revisão**  
Secretaria de Comunicação Social (Secom)

**Normalização bibliográfica**  
Coordenadoria de Biblioteca e Pesquisa (Cobip)



Procuradoria-Geral da República  
SAF sul quadra 4 Conj. C  
CEP 70050-900 Brasília - DF  
Telefone: (61) 3105-5100  
[www.mpf.mp.br](http://www.mpf.mp.br)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

---

B823c      Brasil. Procuradoria-Geral da República.

Cuide do seu dente como se fosse um amigo : aprenda com os quadrinhos /  
Procuradoria-Geral da República. – Brasília : MPF, 2016.

20 p.

1. Saúde bucal – literatura infanto-juvenil. I. Título.

CDD 616.31

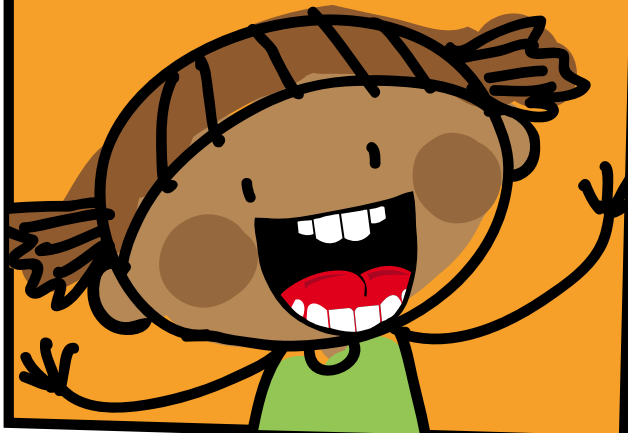
---

**TODA CRIANÇA TEM UM GRUPO DE AMIGOS  
QUE ESTÁ SEMPRE POR PERTO.  
SABE QUEM SÃO?**

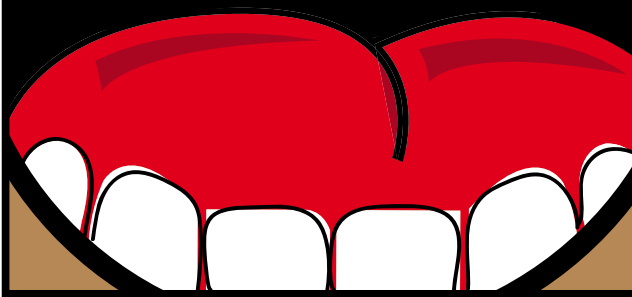


# OS NOSSOS DENTES!

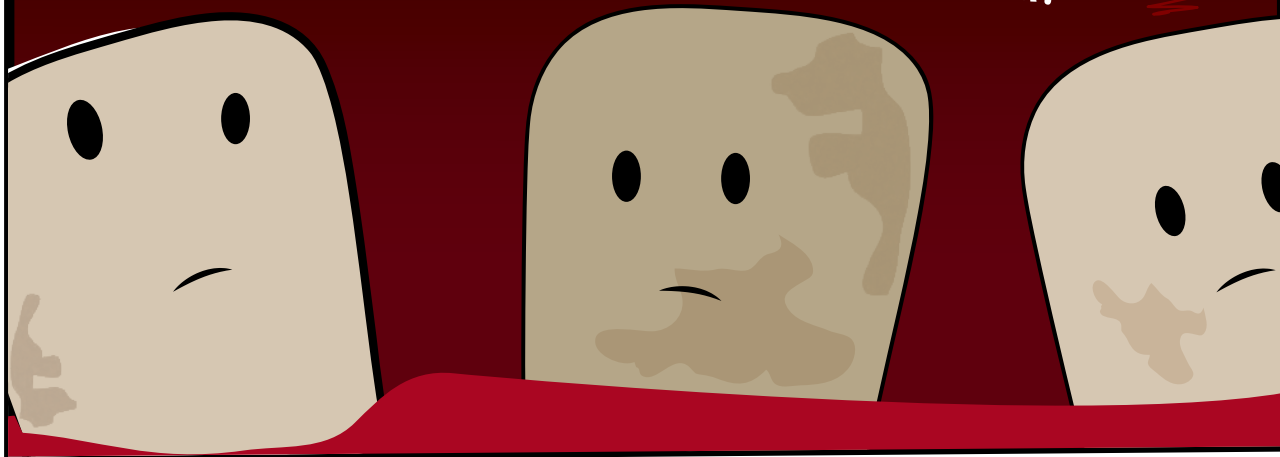
COMPANHEIROS PARA A VIDA TODA, AJUDAM A MASTIGAR OS ALIMENTOS E FAZEM O SORRISO FICAR MAIS BONITO!



ELES PARECEM UM POUCO COM A GENTE. VIVEM EM FAMÍLIA, DEVEM “TOMAR BANHO” TODO DIA E NÃO GOSTAM DE SENTIR DOR.

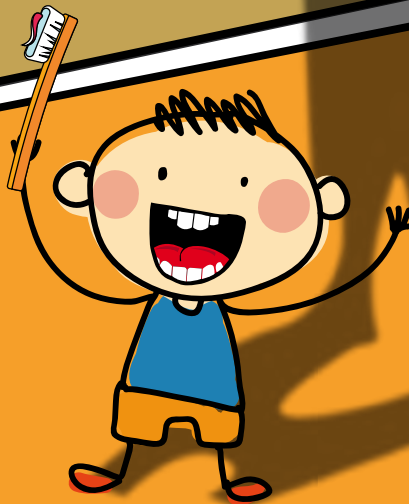


ASSIM COMO VOCÊ, SEUS DENTES QUEREM FICAR SEMPRE FORTES E SAUDÁVEIS. VAMOS AJUDAR?

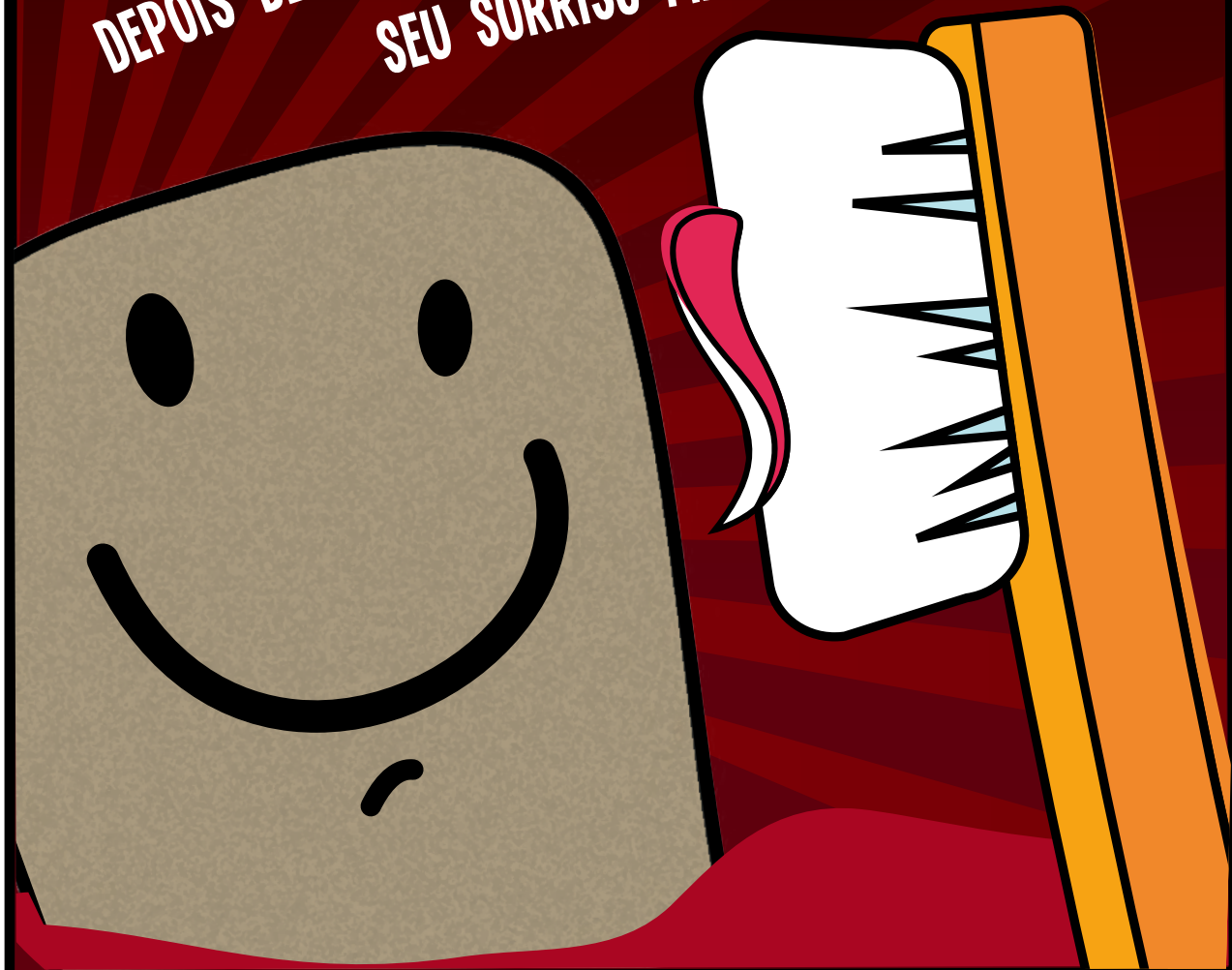


**SEJA O SUPER-HERÓI  
DOS SEUS DENTES!**

**DEFENDA TODO DIA  
A LIMPEZA DA SUA BOCA!**



**DEPOIS DE COMER, É HORA DA LIMPEZA GERAL!  
SEU SORRISO MERECE!**





**LIMPEZA, CARINHO E ATENÇÃO TODO DIA!  
CUIDE ASSIM DOS SEUS AMIGOS DENTES!**

**DENTE TAMBÉM TOMA  
BANHO! PEÇA AJUDA À DONA ESCOVA!**

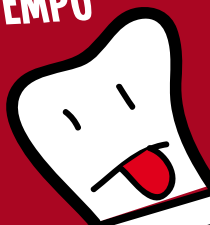
**ESTÁ COM SONO?  
ANTES DE IR PRA CAMA,  
DEIXE SUA BOCA DORMIR LIMPINHA.**



COMIDA ESCONDIDA  
ENTRE OS  
DENTES PODE  
DAR PROBLEMA.  
O FIO DENTAL  
CUIDA DISSO!



DÊ UM DESCANSO PARA SEUS DENTES.  
ELES TAMBÉM PRECISAM FICAR UM TEMPO  
SEM FAZER NADA.... POR ISSO,  
PROCURE TER UM HORÁRIO CERTO  
PARA COMER E NÃO FIQUE  
"BELISCANDO" O TEMPO TODO!



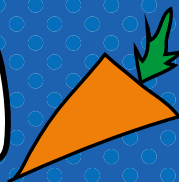
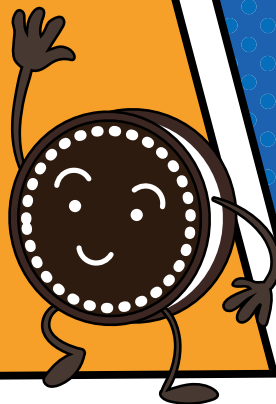
COLOQUE FRUTAS NA  
LANCHEIRA DA ESCOLA.  
SEUS DENTES  
VÃO ADORAR!

ACORDOU AGORA?  
DEIXE SEUS DENTES LIMPINHOS  
PARA COMEÇAR O DIA!



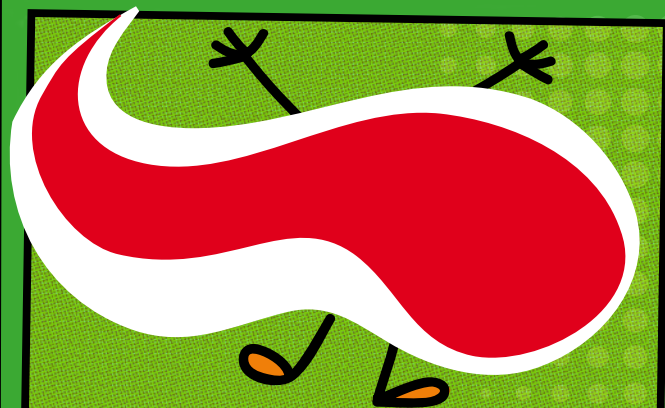
COM VERDURAS E  
LEGUMES NO SEU PRATO,  
SEUS DENTES FICAM  
MAIS FORTES!  
E VOCÊ TAMBÉM!

NÃO CONVIDE  
MUITOS DOCES  
PARA SUA BOCA.  
SEUS DENTES  
VÃO RECLAMAR!



**SORRIR EM FAMÍLIA É MUITO LEGAL.  
CONVIDE SEUS PAIS PARA LIMPAR  
OS DENTES JUNTO COM VOCÊ.**





**NÃO PRECISA EXAGERAR  
NA QUANTIDADE DE PASTA.**

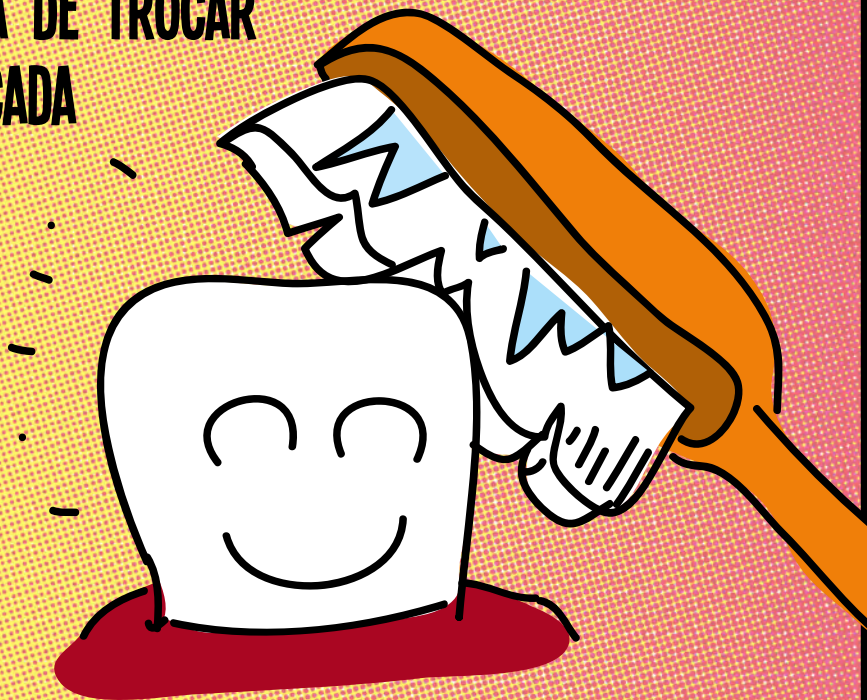


**BASTA UM POUQUINHO DO  
TAMANHO DE UM GRÃO  
DE ERVILHA.**



**ESCOVA, PASTA E FIO DENTAL.  
ESSE TRIO INSEPARÁVEL  
DEIXA SEU SORRISO LEGAL!**

**SEUS DENTES GOSTAM DE CARINHO! ESCOLHA UMA  
ESCOVA MACIA E DE CABEÇA PEQUENA.  
E NÃO ESQUEÇA DE TROCAR  
DE ESCOVA A CADA  
TRÊS MESES.**



**PERGUNTE AO  
SEU DENTISTA QUAL É O MELHOR  
CREME DENTAL PARA VOCÊ.**

**MASTIGUE BEM DIREITINHO OS  
ALIMENTOS, PRINCIPALMENTE  
AQUELES COM MUITAS FIBRAS,  
TIPO MAÇÃ, ABACAXI, CENOURA,  
PERA, BRÓCOLIS...  
ISSO FORTALECE OS  
MÚSCULOS DA  
MASTIGAÇÃO E  
AJUDA NO  
ENCAIXE DOS  
DENTES.**



## VAMOS TIRAR AS COMIDINHAS ESCONDIDAS ENTRE OS DENTES?

QUEM VAI AJUDAR NESSA TAREFA É O AMIGO  
DA CAIXINHA, O FIO DENTAL.

**1** PUXE UM PEDAÇO DE FIO, NEM MUITO  
GRANDE NEM MUITO PEQUENO, E  
SEGURE FIRME COM AS DUAS MÃOS.  
DEIXE ESTICADO E PASSE O FIO ENTRE  
OS DENTES FAZENDO UM MOVIMENTO  
PARA CIMA E PARA BAIXO. UM POR  
UM, SEM ESQUECER AQUELES LÁ  
DO FUNDÃO.

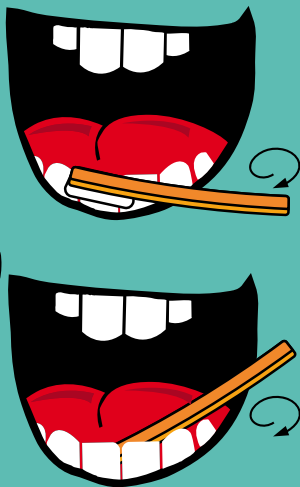
**2** LIMPE COM CUIDADO ENTRE O  
DENTE E A GENGIVA E REPITA  
ESSE MOVIMENTO EM CADA DENTE.

**3** LEMBRE DE USAR UMA PARTE  
NOVA DO FIO QUANDO FOR  
LIMPAR O PRÓXIMO DENTE.  
QUANDO O FIO CHEGAR PERTO  
DA GENGIVA, NÃO PRECISA FAZER  
FORÇA PARA NÃO MACHUCÁ-LA.



# COMO DAR "BANHO" NOS DENTES:

**1** ESCOVE A PARTE DE FORA DOS DENTES DE BAIXO, INCLINANDO A ESCOVA PARA A GENGIVA E FAZENDO MOVIMENTOS CIRCULARES. SEM FAZER FORÇA E NEM TER PRESSA.



**2** DO MESMO JEITO, ESCOVE O LADO DE DENTRO DOS DENTES E, DEPOIS, FAÇA A MESMA COISA NOS DENTES DE CIMA.



**3** NÃO ESQUEÇA OS DENTES QUE FICAM LÁÁÁÁ... NO FUNDO. NESSES DENTES, FAÇA UM MOVIMENTO DE VAI E VEM COM A ESCOVA, IMITANDO UM TRENZINHO NO TRILHO.

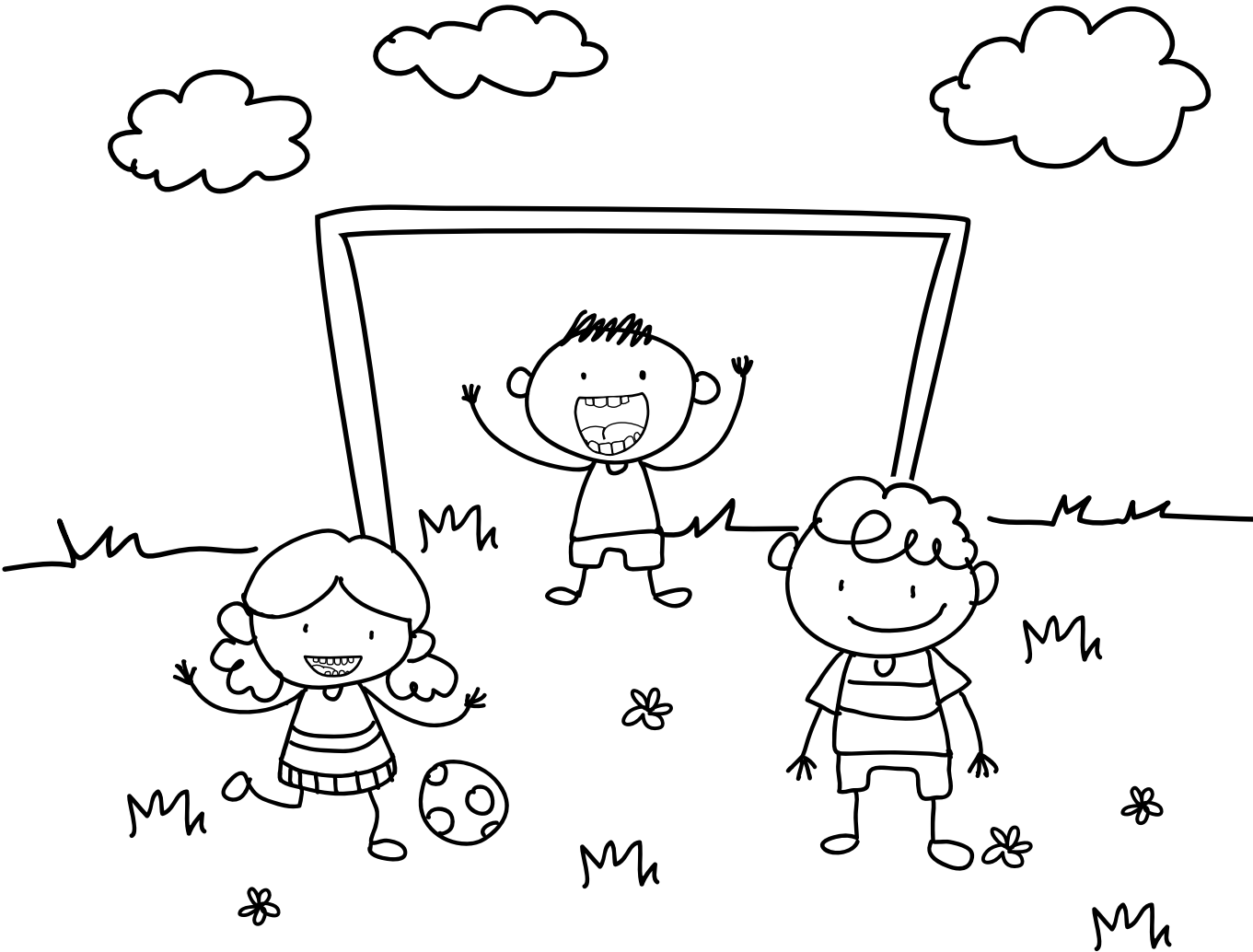


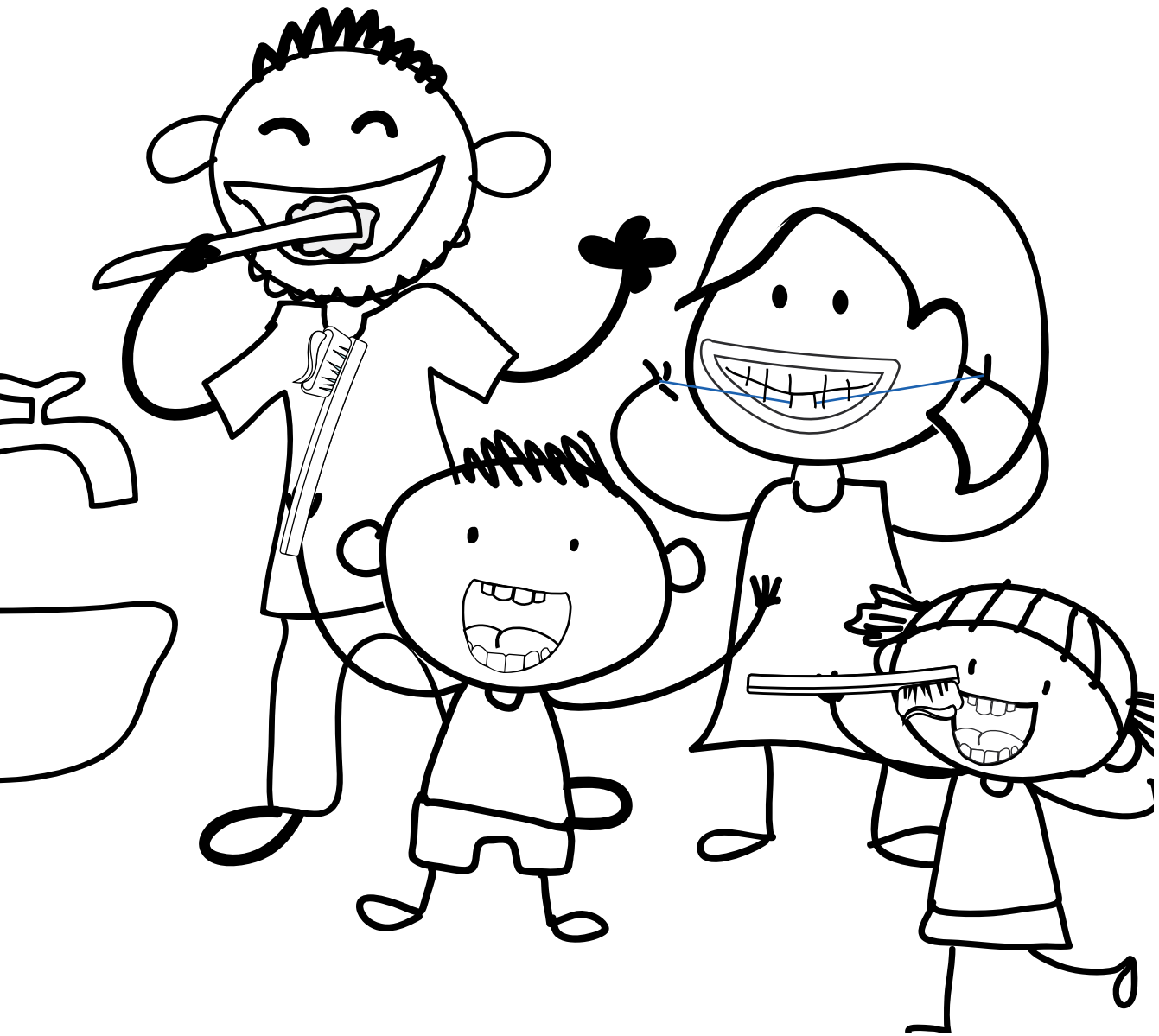
**4** POR FIM, PASSE A ESCOVA NA LÍNGUA COMO SE FOSSE UMA VASSOURINHA PARA EVITAR O MAU HÁLITO.



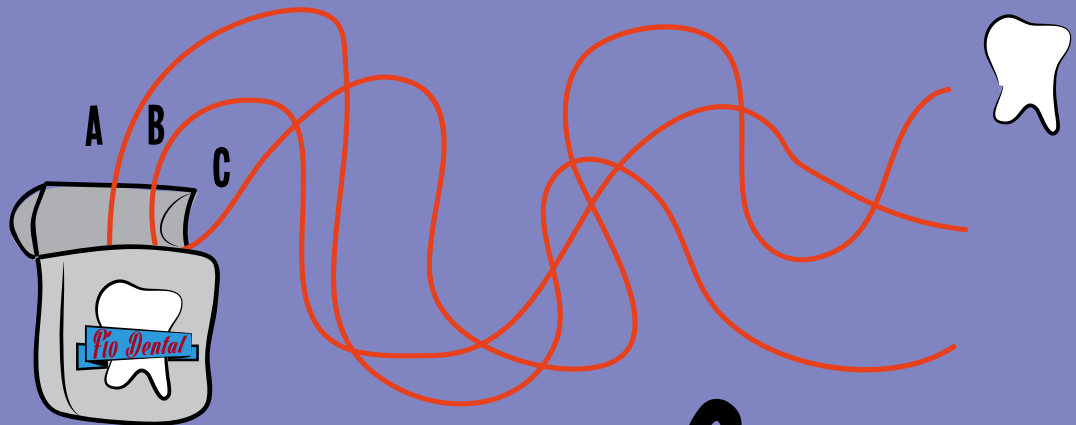


# VAMOS COLORIR?

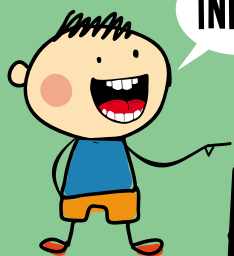




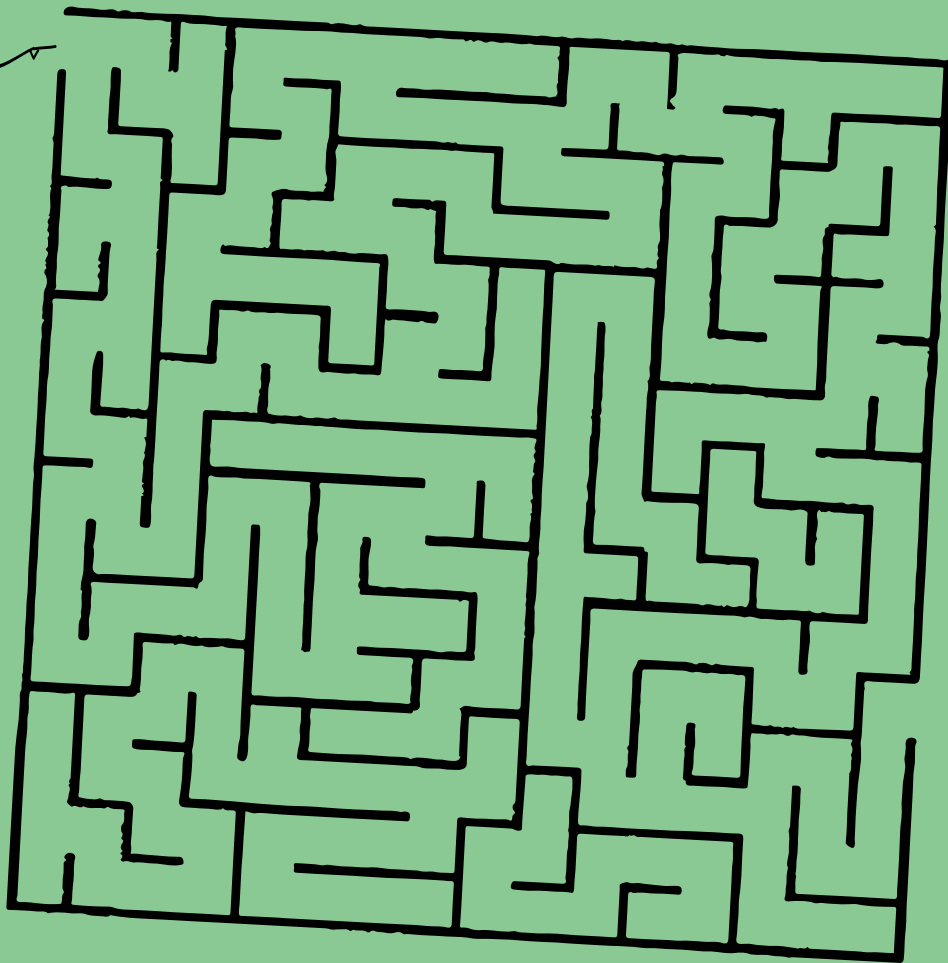
QUAL DOS 3 FIOS VAI LIMPAR O DENTINHO?



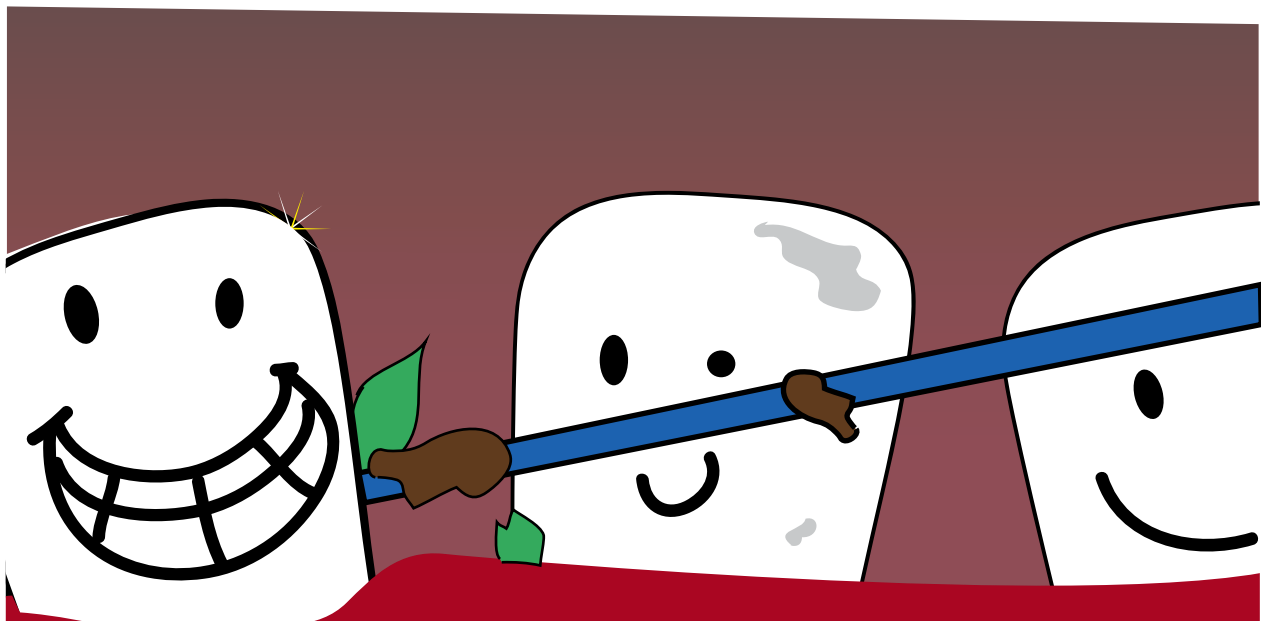
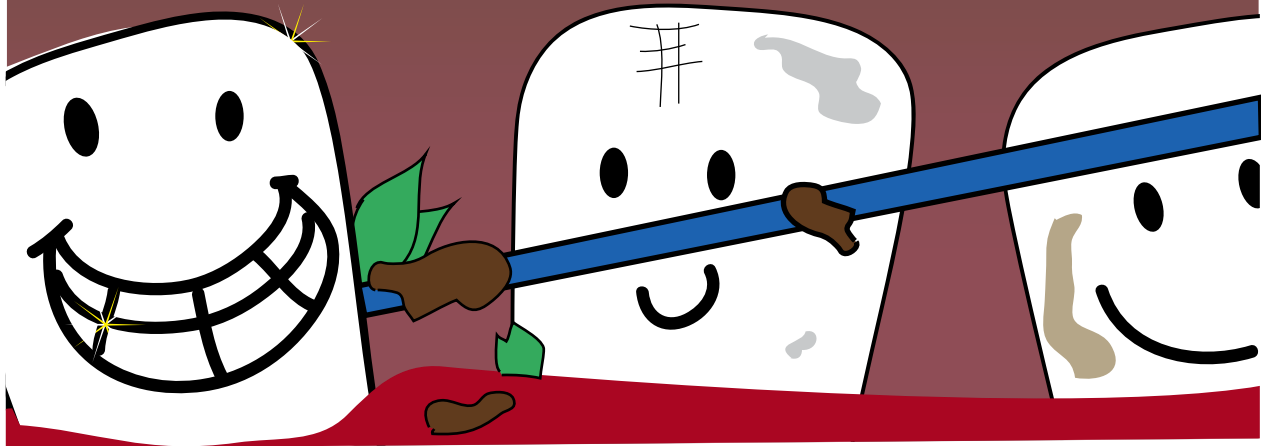
COMEU BRIGADEIRO, BALAS E PIPOCA DE MONTÃO?  
CHAME A DONA ESCOVA PARA ENTRAR EM AÇÃO!



INÍCIO

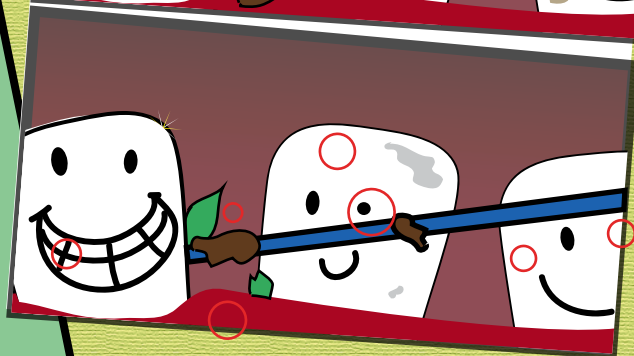
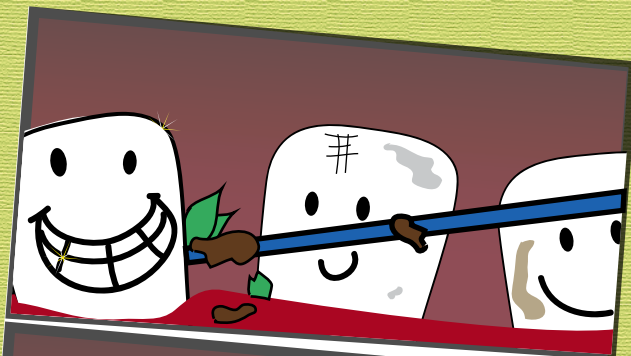
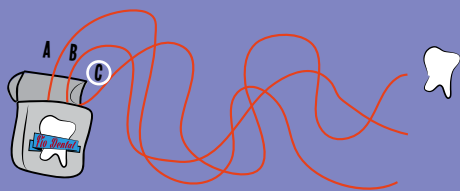


# ACHE OS 7 ERROS

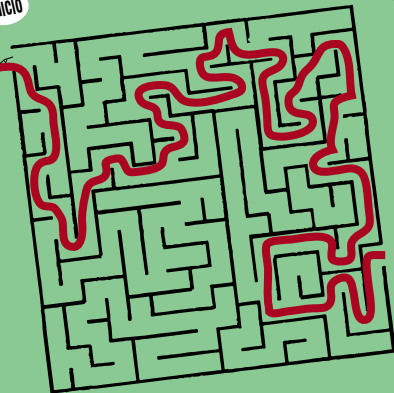


# RESPOSTAS

QUAL DOS 3 FIOS VAI LIMPAR O DENTINHO?

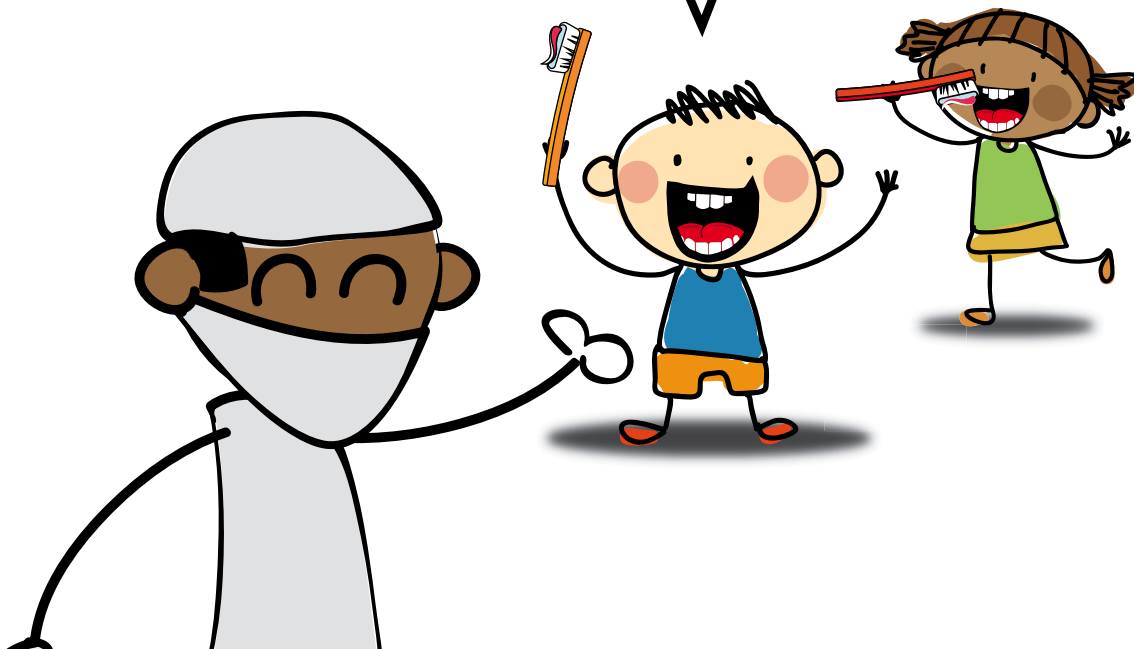


INÍCIO



**PARA UM SORRISO SEMPRE SAUDÁVEL, VISITE UM DENTISTA  
A CADA SEIS MESES. COM CARINHO E ATENÇÃO, ELE VAI  
DEIXAR VOCÊ RINDO À TOA!**

**TCHAU!**  
ATÉ A PRÓXIMA CONSULTA .



The background of the image is a vibrant yellow sunburst pattern. The rays radiate from the bottom center, creating a sense of energy and movement. The overall color palette is bright and positive.

**MPF**

**Ministerio Público Federal**