



# **A Cadeira dos Sonhos**

A Rita entra no consultório e dirige-se alegremente para a Cadeira dos Sonhos. Sabe que quando se sentar naquela cadeira, voará para um mundo mágico.

Senta-se, fecha os olhos e começa a ouvir baixinho:

- Eu sou a Girafinha trr-trr,  
a amiga das crianças!

Dentinhos, querem vir passear comigo?

- Sim - respondem os dentinhos da Rita,  
com um grande sorriso!



E a simpática Girafinha convida: - Saltem para o meu pescoço, que vou levar-vos a dar um passeio até...até às estrelas!

- E podemos brincar com elas?  
pergunta o dentinho Tá.

- Sim! Elas ficarão tão felizes que até vão brilhar mais!

E o Tá, o Té, o Ti, o Tó e o Tu são os primeiros a saltar para cima da Girafinha.





- Juntem-se um pouco mais para  
caberm todos! - diz ela!

- E cabemos ?  
Somos vinte !  
Somos os dentinhos  
de leite ...

- Cabem, sim! Tenho o pescoço tão comprido!...

Então, saltam da Girafinha e correm, correm, jogam às escondidas, escondendo-se atrás das estrelas e de algumas nuvens pequeninas.



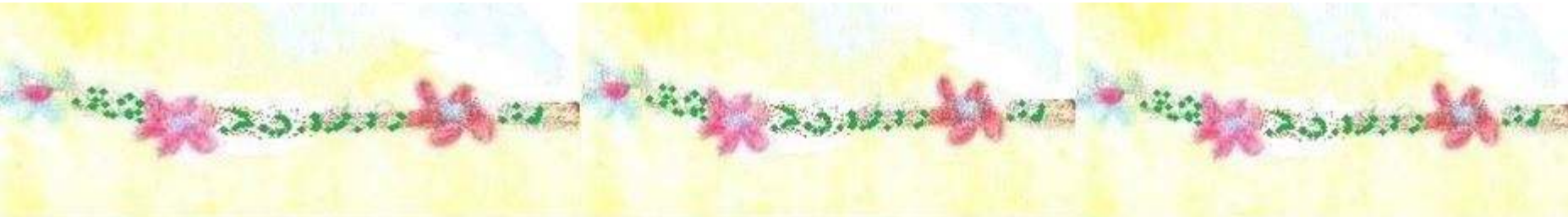
- Bá, vem apanhar-me! -diz o Tó.  
O Bá corre atrás dele, mas  
o Tó foge para outra estrela  
e roda, roda à volta dela.

E o Bá não consegue apanhá-lo!



O Ri, escondido dentro  
de uma nuvem pequenina,  
chama o Ré, o Ró e o Ru,  
mas nenhum consegue encontrá-lo

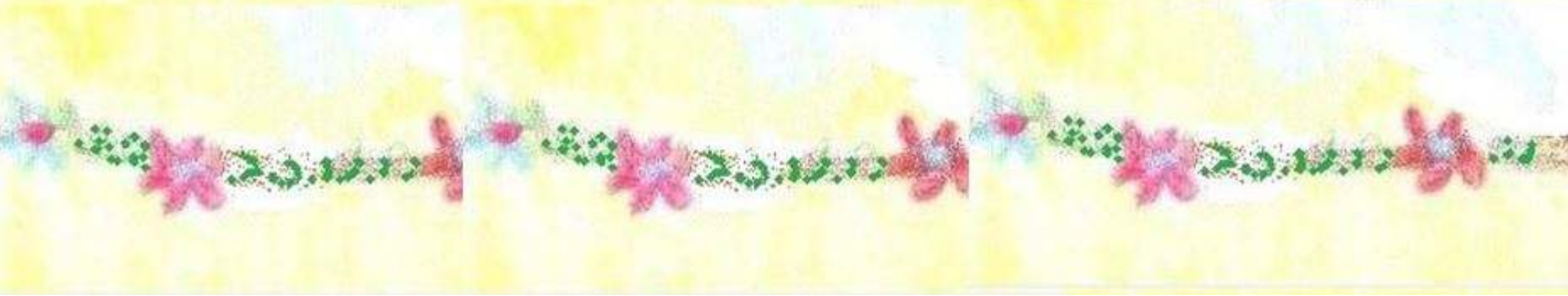
Todos os dentinhos  
estão intrigados, porque  
o ouvem, mas não o veem!...



Nisto, vem o vento, empurra a nuvem e ele fica descoberto, à vista de todos! E os dentinhos riem...riem...riem...

O Ri está muito espantado, porque não sentiu o vento e não sabe como a nuvem desapareceu!

E todos estão alegres com a brincadeira! Ao lado, junto de uma estrelinha, está o Bu, chamando pelo Ti.

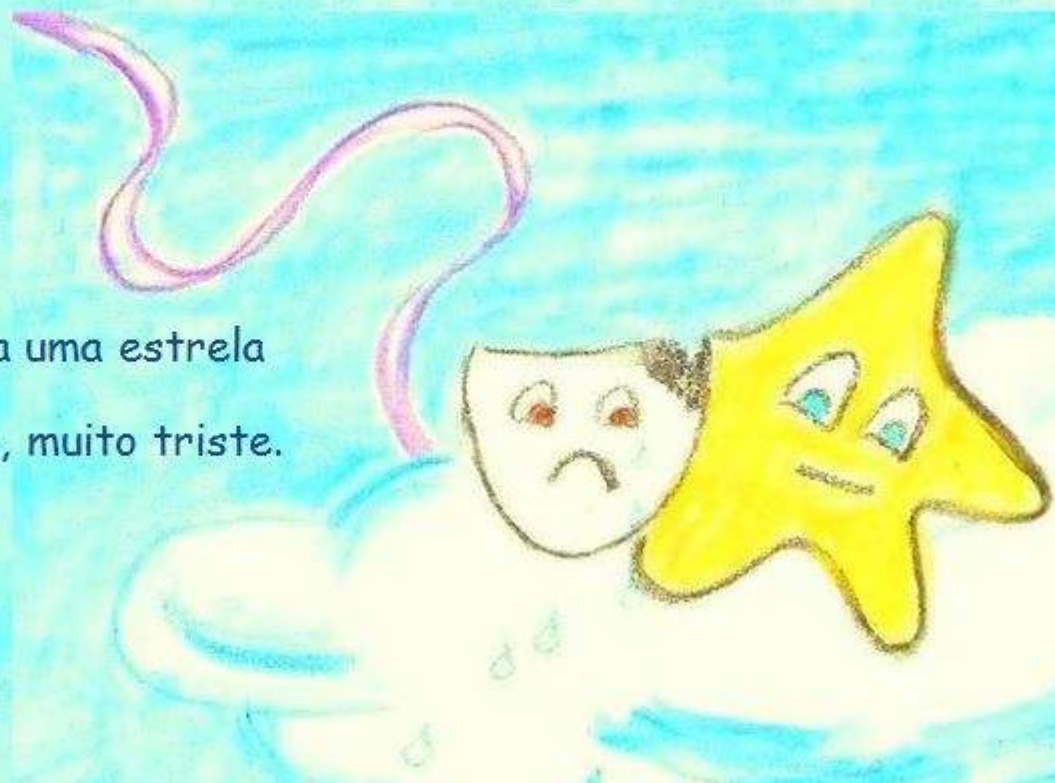


Ele não aparece, nem responde.


- Onde estará o Ti? Tiiiiiiii ! Tiiiiiiii ! Aparece! Onde estás?

-Aqui!

O dentinho está encostado a uma estrela  
com a sua mãozinha na cara, muito triste.







- O que tens, Ti? - pergunta o Bu.

Ele aponta para o lado esquerdo da sua carinha e explica:

- Dói! Dói aqui!

- Não estejas triste!

Não te lembras que temos uma amiguinha que nos ajuda?

Ela vai já resolver

tudo!

Vem!

A Girafinha trr- trr, que gosta muito de todos os dentinhos, diz-lhes:

- Vamos regressar!

É preciso que a vossa amiguinha Sónia veja o que se está a passar com o Ti!

Um pouco tristonhos por deixarem de brincar, despedem-se das  
estrelinhas acenando-lhes com as mãos.

E elas dizem-lhes adeus, piscando, piscando  
mais depressa...





Os dentinhos saltam  
para a Girafinha

e

dirigem-se a outro céu  
o céu da boca da Rita.

E, sem se enganarem, todos tomam os seus lugares.

A Rita abre os olhos e ri. Repara que está sentada na "Cadeira dos Sonhos".  
Olha para a Girafinha e diz-lhe:

- Obrigada pelo passeio ao céu das estrelinhas.

Os meus dentes já estão  
todos nos seus lugares.



-Olá, Rita! - diz a Sónia ao aproximar-se. - O sonho deve ter sido muito engraçado, para estares a sorrir dessa maneira!

- Foi tão bonito, Sónia!... Mas o pior é que o dentinho Ti está incomodado com uma pequenina dor!



- Vamos ver! E a Sónia, com o espelho encantado, mostra à Rita um ponto escuro no lado esquerdo do dentinho Ti.

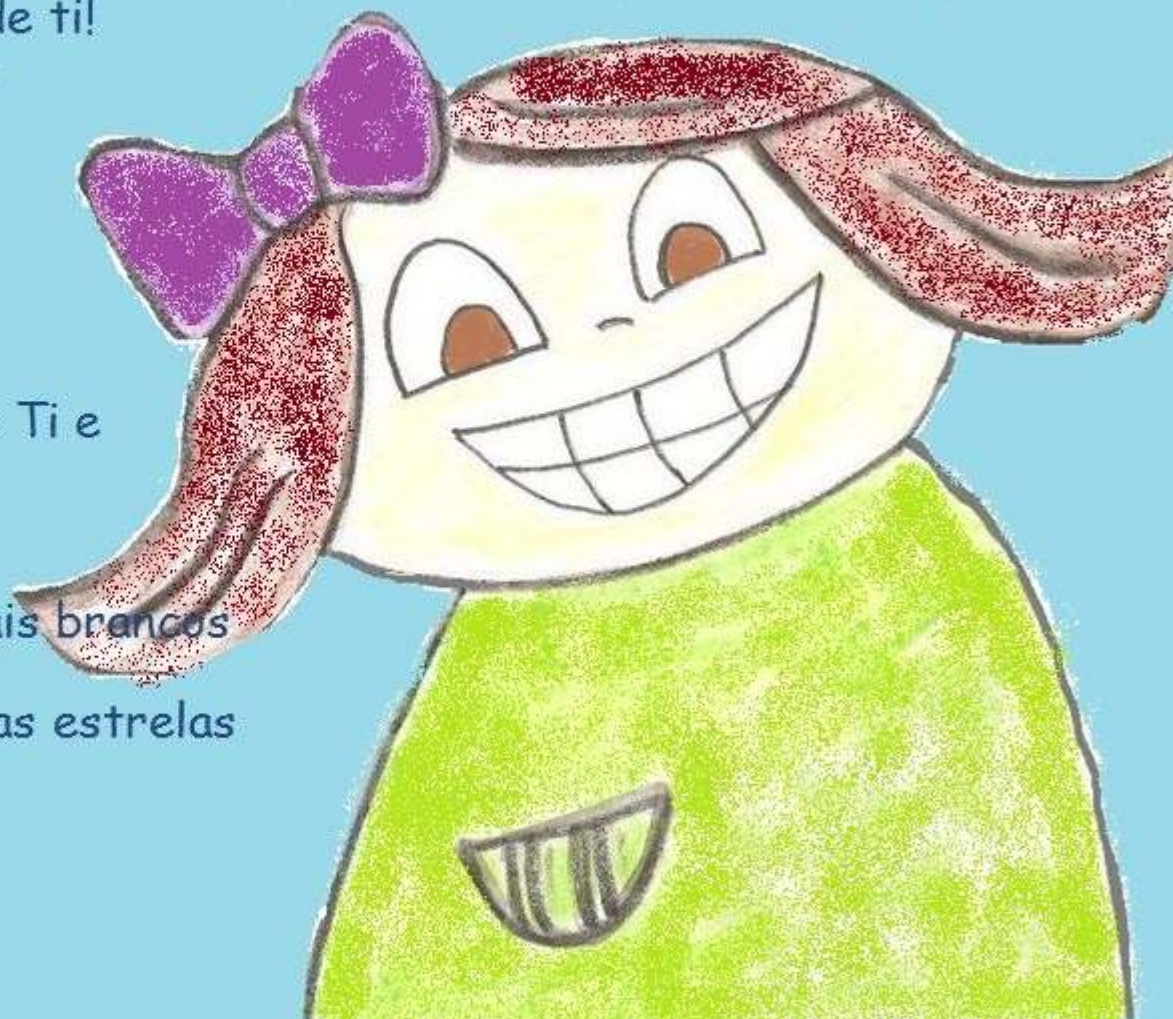
- Ele tem razão para estar triste, Rita!  
Não está tão saudável como os outros.  
Tem uma pequenina cárie,  
mas é muito fácil de tratar!



- Eu ajudo! -diz a Girafinha!

- Sim, eu vou precisar de ti!

E a Sónia trata o dente Ti e  
limpa os outros  
dentinhas que ficam mais brancos  
e a brilhar tanto como as estrelas  
com que brincaram !





E que lindo sorriso  
tem agora a Rita!



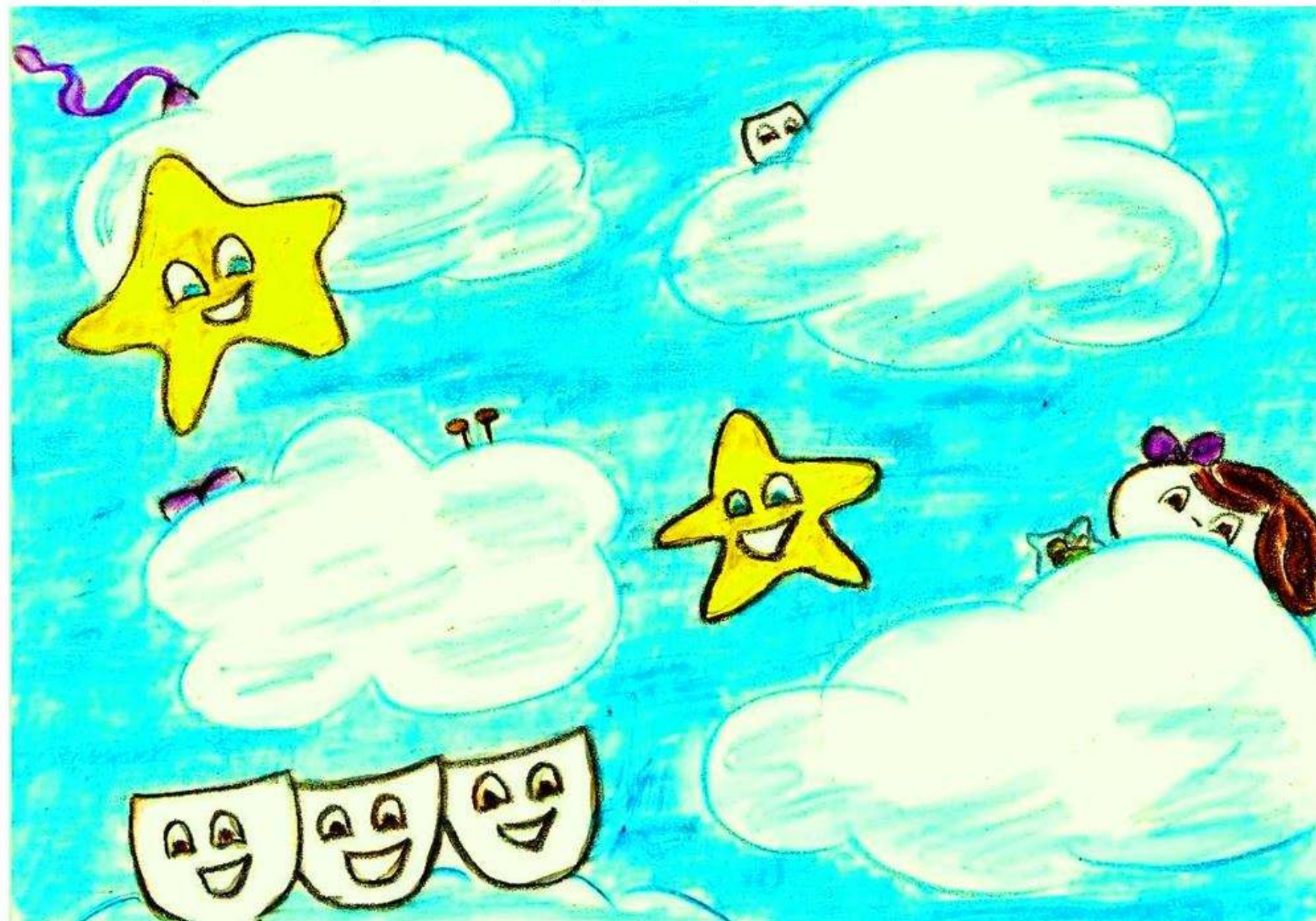
**Sónia Araújo Santos**

**e**

**Maria Isabel Loureiro**

**Ilustração realizada por Sónia Araújo Santos**

Encontra : a Rita, o dentinho Ti, a estrela bebé, a girafinha, o dentinho molar e o dentinho canino.



Encontra as 6 diferenças



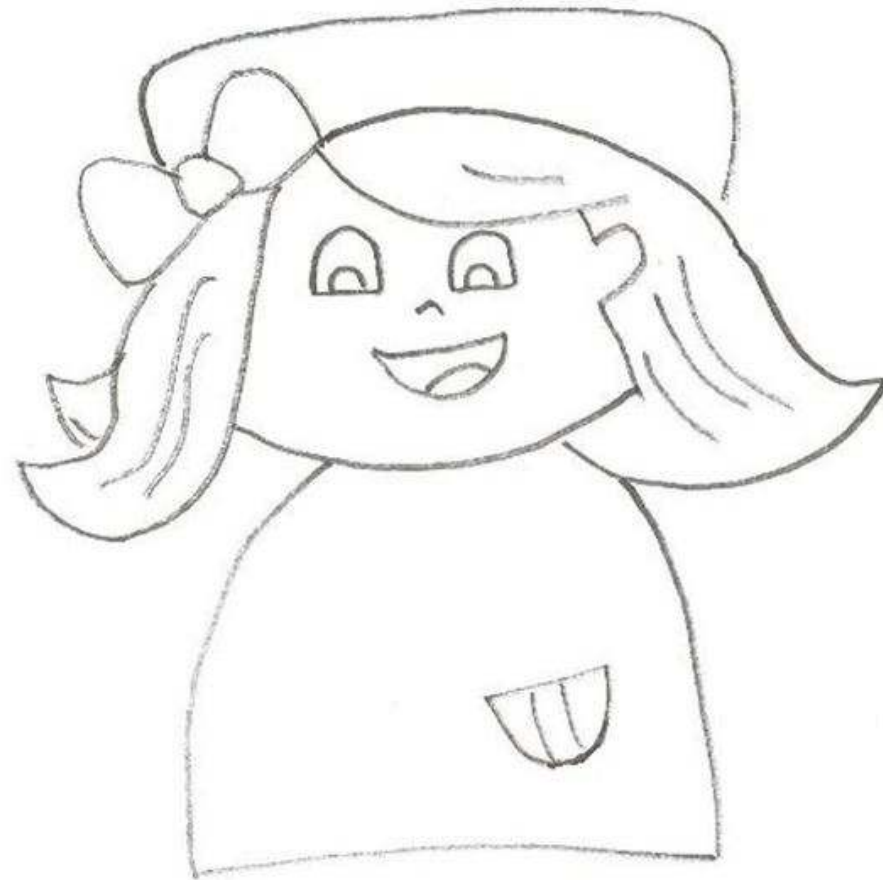
Encontra as 6 diferenças



Podes pintar a Dra Sonia



Podes pintar a Rita e completar o desenho



A Rita pediu à Sónia para ajudar os meninos a terem sorrisos bonitos. E um sorriso bonito só se consegue com uns dentes saudáveis.

Se queres ter um sorriso bonito, faz o que a Sónia te vai dizer:

😊 Lava os dentes com pasta de dentes com flúor, porque torna os dentes mais fortes!  
Deves ainda bochechar com um líquido com flúor.

😊 Não te esqueças de lavar os dentes todos os dias: de manhã e à noite, para os teus dentes ficarem felizes, branquinhos, cheirarem bem e não terem dores.



☺ Não laves os dentes depressa. Fica pelo menos 2 minutos a escová-los bem.

☺ Lava os dentes por cima, por detrás e pela frente. ( Imagina que o dente é uma casinha: tens de lavar o telhado, a frente e as traseiras.)

☺ A fita dentária serve para tirar comida que pode ficar presa entre os teus dentes . Passa a fita entre os dentes. ( é como limpar a parede direita e a esquerda da casinha!...)





😊 A girafinha ( turbina - aparelho que os dentistas usam para remover as cáries ) quando faz trrr-trrr, está a tirar pontinhos negros dos teus dentes.

😊 O dentista vai colocar um gel ou verniz de flúor para os teus dentes ficarem fortes. Sabe bem, a morango, mentol ou cereja!

😊 Para os proteger das bactérias más, o dentista coloca um verniz ( selante de fissuras ) nos dentes.



😊 No final, os meninos recebem um diploma de bom comportamento, por se portarem bem!

😊 Não comas muitos doces, rebuçados ou gomas. O açúcar estraga os teus dentes, que podem ficar com dores e pontos escuros. Se comeres doces, lava os dentes a seguir.

😊 Visita o médico dentista de 6 em 6 meses ( no mínimo ). O médico dentista é teu amigo e quer que os teus dentes estejam felizes e sem dores.

😊 Quando estiveres na cadeira do dentista, senta-te direitinho. O médico dentista vai ver com o espelho se tens algum buraquinho num dente. ( Abre bem a boca, como um leão! )



😊 O dentista vai lavar os teus dentes com muita água e com uma escova elétrica ( como as lavagens dos carros ). A tua boca fica cheia de água ( que giro! ). A assistente do dentista, que também é amiga, com uma palhinha, aspira a água que tens a mais na tua boca.

Completa as frases com as palavras que faltam.

😊 Lava os dentes com pasta de dentes com f\_\_\_\_\_, porque torna os dentes mais fortes.

😊 Não te esqueças de lavar os dentes todos os dias: de manhã e à \_\_\_\_\_.

😊 Não laves os dentes depressa. Fica pelo menos \_\_\_\_ minutos a escová-los bem.

😊 A f\_\_\_\_\_ d\_\_\_\_\_ serve para tirar comida que pode ficar presa entre os  
teus dentes.

😊 Não comas muitos doces, rebuçados ou gomas. O a \_\_\_\_\_ estraga os teus dentes.

😊 O dentista vai colocar um gel de \_\_\_\_\_ para os teus dentes ficarem fortes.

😊 Para os proteger das bactérias más, o dentista coloca um v \_\_\_\_\_ nos dentes

*Nota: o texto informativo foi escrito numa linguagem acessível para as crianças.*

*Sónia Araújo Santos*

Agora, a Sónia fala para os professores e/ou educadores :

- 😊 As crianças têm 20 dentes de leite.  
Os adultos têm 32 dentes.
  
- 😊 As cáries formam-se devido a um ácido produzido pelas bactérias. Estas bactérias alimentam-se de açúcar.
  
- 😊 O primeiro dente definitivo nasce sem cair nenhum dente. São os molares, na zona posterior da boca. Muitas vezes os pais não reparam que o molar já nasceu, porque estão à espera que caia algum dente de leite. É necessário estar atento, pois podem surgir-lhe cáries e inflamações!
  
- 😊 A saúde da boca é importante para se ter uma boa saúde geral.
- 😊 Problemas nos dentes de leite podem afetar negativamente a dentição definitiva. É necessário mantê-los saudáveis.

### **Com que idade deve levar pela primeira vez o seu filho ao dentista?**

- 😊 A partir dos 2/3 anos é uma boa idade para levar o seu filho ao dentista pela primeira vez. Assim, ele pode ganhar confiança com o ambiente em redor e com o dentista.
- 😊 Pode levá-lo quando for fazer uma consulta de rotina ou uma limpeza aos dentes. Leve-o apenas se tiver combinado previamente com o dentista. Qualquer tratamento um pouco mais demorado ou complicado pode assustá-lo e piorar muito futuras idas ao dentista.

### **Como evitar traumas de infância no dentista?**

- 😊 Deve levar o seu filho o mais cedo possível para realizar tratamentos de rotina indolores, tais como limpezas, aplicações de flúor e selantes. Assim, ele passa a ganhar mais confiança no dentista e adapta-se ao ambiente do consultório.
- 😊 Não o leve apenas quando já tem uma dor ou uma cárie ! Nesse caso ele irá associar o dentista a uma experiência negativa.



### **Prevenir cáries é o melhor tratamento**

😊 Atualmente, existem várias formas de prevenir a cárie, como flúor, selantes e uma correta higiene oral.

Um dente que nunca teve cárie vai ser mais resistente em termos futuros do que um que já teve cárie, mesmo que tratado.

### **Prepare o seu filho para a primeira ida ao dentista**

- 😊 Informe-o que vai ao dentista, que ele irá ver a sua boca. Explique que verá uma cadeira bonita, um grande candeeiro, e que o dentista usará uma bata.
- 😊 Ler-lhe um livro semelhante a este, antes de ir à consulta, é uma ótima ajuda para que a criança vá sem receios.
- 😊 Não diga algo negativo como: “se não quiseres ir, vem a ambulância ou a polícia, ou vais **arrancar** um dente”! ( Na minha prática, assisti a diálogos deste tipo, que, claro, são negativos).

### **Explique a importância de lavar os dentes**

- 😊 Explique-lhe, com uma linguagem simples, a importância de lavar os dentes. Não adianta dizer “se não lavares os dentes ficas com cáries!” quando ele nem sabe o que é uma cárie!... Pode dizer, por exemplo: “deves lavar os dentes para cheirares bem da boca, para os teus dentes ficarem branquinhos, saudáveis e felizes”.

### **Uma alimentação saudável é muito importante para a saúde dos dentes**

- 😊 O leite, iogurte, queijo, pão, legumes, peixe e carne são, como sabe, alimentos saudáveis.
- 😊 Os rebuçados e gomas com açúcar têm um efeito negativo na saúde, provocando cáries e inflamações.
- 😊 Se quiser uma pastilha ou rebuçado, opte pelos sem açúcar.
- 😊 Se quiser um doce, opte por uma sobremesa caseira depois da refeição.

**O que deve fazer em caso de acidente do seu filho, com lesão, fratura ou “queda” de um dente definitivo**

☺ contate o mais rapidamente possível o dentista.

☺ procure o pedaço de dente (se for grande) ou o dente completo (dente definitivo) e vá logo para o dentista.

☺ transporte o dente definitivo numa caixinha com leite ou soro fisiológico, até lá chegar. Outra opção é transportar o dente definitivo na boca do adulto, por exemplo, entre os molares e a bochecha.

*Nota: o texto informativo foi escrito numa linguagem acessível a todos os pais.*

*Sónia Araújo Santos*