ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências (1ª semana)

OBJETO DE CONHECIMENTO: Higiene bucal. Prevenção de doenças da boca.

HABILIDADES: Orientar as crianças quanto à importância da boa higiene bucal com a escovação, o uso do fio dental, o consumo moderado de açúcar e a visita regular ao dentista. Identificar quais são as doenças da boca e como preveni-las.

NOME: _____

HIGIENE BUCAL

A **Higiene Bucal** é o conjunto de práticas que garantem a saúde dos dentes e da gengiva, favorecendo um sorriso saudável e um hálito puro.

Uma boa higiene bucal é uma das medidas mais importantes que você pode adotar para manter seus dentes e gengiva em ordem. Dentes saudáveis não só contribuem para que você tenha uma boa aparência, mas são também importantes para que você possa falar bem e mastigar corretamente os alimentos. Os cuidados diários preventivos, tais como uma boa escovação e o uso correto do fio dental, ajudam a evitar muitos problemas e doenças que afetam nossa boca, como a gengivite, a cárie, o tártaro e halitose. É importante conhecer os sintomas das principais doenças para saber identificar se algo está errado. Vamos lá?

Gengivite: gengiva vermelha, inchada, sangrando e/ou sensível podem ser sintomas de gengivite. A doença acontece quando se acumulam bactérias e restos de alimentos na gengiva. Ela também pode gerar mau hálito. Para tratar gengivite, é fundamental consultar seu dentista para investigar as causas, remover a placa bacteriana e o tártaro com uma limpeza. Em casa, você também deve garantir uma boa escovação e bons hábitos de higiene para manter suas gengivas sempre limpinhas.

Tártaro: o tártaro pode ser definido de forma simples como o acúmulo de placa bacteriana na boca. Ambos resultam principalmente da má escovação dos dentes e podem trazer várias consequências, como mau hálito, cáries e a própria gengivite. Para tratar o tártaro, a boa higiene com escovação, fio dental e enxaguante bucal é essencial. Você também deve consultar seu dentista para uma limpeza geral e um tratamento mais preciso.

Cárie: acontece quando as bactérias presentes na boca produzem um ácido que causa danos aos dentes. Os sintomas podem variar conforme o tipo de cárie, mas geralmente são manchas escuras que vão progredindo se não houver tratamento adequado. Elas podem gerar dores e sensibilidade na raiz dos dentes e gengivas. Consulte seu dentista assim que sentir que algo está errado.

QUE HÁBITOS GARANTEM UMA BOA HIGIENE BUCAL?

O ato de escovar os dentes elimina os restos de comida e as bactérias, com isso estamos cuidando da saúde dos dentes. A organização mundial da saúde (OMS) diz que aos 12 anos uma criança deveria ter no máximo 3 dentes cariados. Porém no Brasil nesta idade, as crianças tem mais de 6 cáries. Quando após as refeições não escovamos os dentes, bactérias se aproveitam dos restos de alimentos para se multiplicar, produzindo um ácido que estraga os dentes abrindo caminho para a formação das cáries.

As principais maneiras de evitar as cáries são:

- Fazer a higiene bucal depois de comer, usando escova e pasta de dente, e também o fio dental.
- Não comer muitos doces;
- Ir ao dentista regularmente.
- Devemos escovar e cuidar tanto dos dentes permanentes quanto dos dentes de leite.

COMO GARANTIR A HIGIENE BUCAL DO BEBÊ?

É importante destacar que mesmo antes dos dentes nascerem, devemos cuidar da saúde bucal dos bebês. Para eles recomenda-se limpar a gengiva, a bochecha e a língua utilizando uma gaze ou fralda limpa molhada com água potável (filtrada ou fervida). Quando começarem a nascerem os primeiros dentinhos da frente, a limpeza ainda é feita com gaze ou com uma fralda molhada, entretanto, quando os dentes de trás nascerem, pode-se utilizar uma escova pequena e macia adequada para crianças.



ATIVIDADES

1. O que é higiene bucal?

2. Qual a importância de se manter os dentes saudáveis?

3. O que acontece quando não escovamos os dentes após as refeições?

4. Quais são os cuidados diários que devemos ter para evitar muitos problemas e doenças que afetam nossa boca?

5. Cite duas maneiras de evitar a cárie.

6. Para os bebês, o que é recomendado fazer para garantir a higiene bucal?

7. De acordo com as imagens, escreva o nome da doença que afeta nossa boca.







ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências (2ª semana)

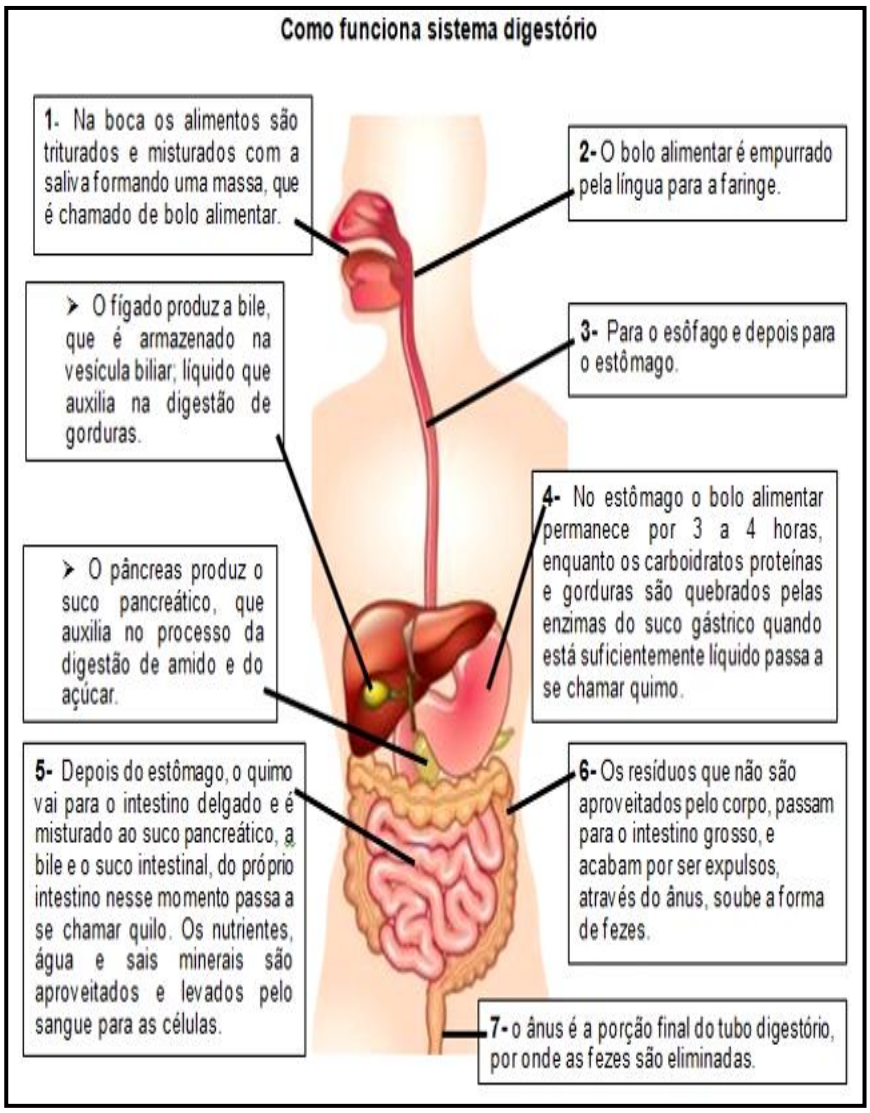
OBJETO DE CONHECIMENTO: Sistema digestório.

HABILIDADES: Observar, identificar e localizar os órgãos do sistema digestório no corpo humano; Entender o processo de digestão e a sua importância para nossa sobrevivência.

NOME: _____

SISTEMA DIGESTÓRIO

O **sistema digestório** é o sistema do corpo humano responsável por garantir o processamento do alimento que ingerimos, promovendo a absorção dos nutrientes nele contidos e a eliminação do material que não será utilizado pelo corpo. Esse processamento é garantido graças à ação dos vários órgãos que compõem o canal alimentar, bem como pela presença de glândulas acessórias, que sintetizam substâncias que são essenciais no processo de digestão.



Os órgãos que compõem o sistema digestório são: a **boca, a faringe, o esôfago, o estômago, o intestino delgado, o intestino grosso e o ânus**. Já as glândulas acessórias desse sistema são: as **glândulas salivares, o pâncreas e o fígado.**

- **A boca**: é o local onde a digestão começa. Nossos dentes promovem a digestão mecânica, garantindo que o alimento seja rasgado, amassado e triturado. Além da atuação dos dentes, o alimento na boca sofre a ação da saliva, a qual é secretada pelas glândulas salivares.

A língua também é importante nessa etapa, garantindo que o alimento se misture à saliva (liquido produzido pelas glândulas salivares) e forme o chamado **bolo alimentar.** É a língua também que ajuda na deglutição do bolo alimentar, empurrando-o em direção à faringe.

- **Faringe:** Esse órgão é comum ao sistema digestório e respiratório, abrindo-se em direção à traqueia e ao esôfago. O bolo alimentar segue da faringe para o esôfago.
- **Esôfago:** É o órgão tubular e musculoso que conecta a faringe com o estômago. O bolo alimentar atinge o estômago graças às contrações do músculo liso que forma o esôfago. Essas contrações são chamadas de **contrações peristálticas.**
- **Estômago:** O estômago é o órgão dilatado do sistema digestório e está localizado logo abaixo do diafragma. Nesse órgão, o bolo alimentar sofre a ação do suco digestivo, chamado **suco gástrico**, que é a ele misturado graças à atividade muscular do órgão. Nesse momento, o bolo alimentar passa a ser chamado de **quimo.**
- **Intestino delgado**: responsável pela maior parte da digestão e absorção dos alimentos e recebe as secreções do pâncreas e do fígado, que auxiliam esse processo;
- **Intestino grosso:** apresenta importantes funções no processo digestivo, sendo responsável pela **formação da massa fecal** e **reabsorção de água**, processo esse que se iniciou no intestino delgado. É no intestino grosso, portanto, que as fezes são formadas.
- **Reto e ânus**: são responsáveis pelo controle da defecação.

ATIVIDADES

1. Pelo que o sistema digestório é responsável?

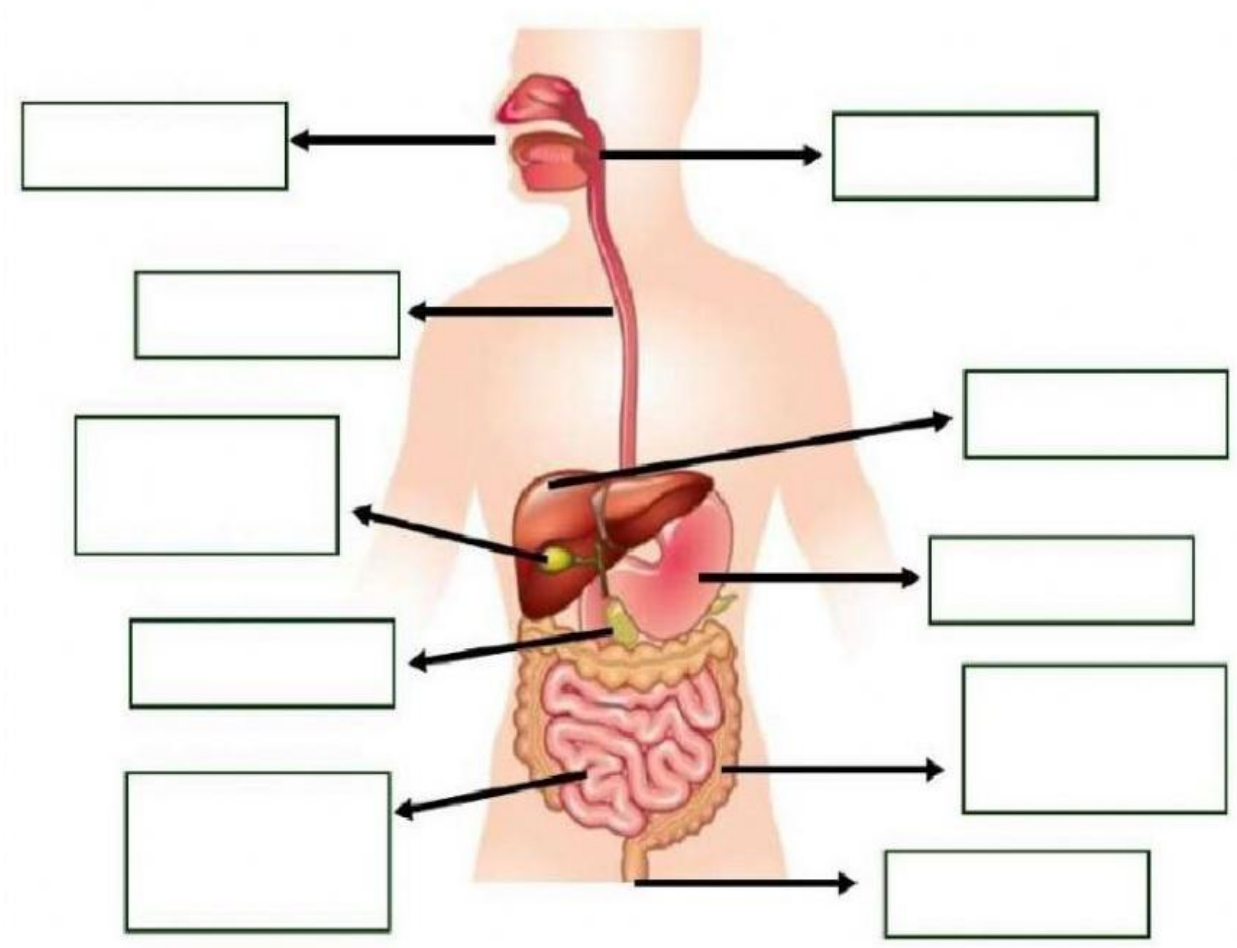
2. Quais órgãos compõe o sistema digestório?

3. Após o alimento ser engolido, ele passa por quais órgãos?

4. Como passa a se chamar o alimento quando está suficientemente líquido?

5. Por onde passam os resíduos que não são aproveitados pelo corpo?

6. Recorte e cole cada órgão do sistema digestório em seu lugar correspondente:



ESÔFAGO

FARINGE

BOCA

INTESTINO DELGADO

ESTÔMAGO

INTESTINO GROSSO

PÂNCREAS

ÂNUS

VESÍCULA BILIAR

FÍGADO

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências (3ª semana)

OBJETO DE CONHECIMENTO: Higiene bucal; Prevenção de doenças da boca. Sistema digestório.

HABILIDADES: Orientar as crianças quanto à importância da boa higiene bucal com a escovação, o uso do fio dental, o consumo moderado de açúcar e a visita regular ao dentista. Identificar quais são as doenças da boca e como prevenÍ-las; Observar, identificar e localizar os órgãos do sistema digestório no corpo humano; – Entender o processo de digestão e a sua importância para nossa sobrevivência.

NOME: _____

ATIVIDADE AVALIATIVA DE CIÊNCIAS

1. Marque (V) para verdadeiro e (F) para falso:

( ) Os cuidados diários preventivos, tais como uma boa escovação e o uso incorreto do fio dental, ajudam a evitar muitos problemas e doenças que afetam nossa boca.

( ) Antes dos dentes nascerem, devemos cuidar da saúde bucal dos bebês.

( ) Dentes não saudáveis contribuem para que você tenha uma boa aparência, são também importantes para que você possa falar bem e mastigar corretamente os alimentos.

( ) Quando após as refeições não escovamos os dentes, as bactérias se aproveitam dos restos de alimentos para se multiplicar, produzindo um ácido que fortalece os dentes.

( ) A Higiene Bucal é o conjunto de práticas que garantem a saúde dos dentes e da gengiva, favorecendo um sorriso saudável e um hálito puro.

( ) O ato de escovar os dentes elimina os restos de comida e as bactérias.

( ) Escovar os dentes, passar fio dental, não comer muito doces e ir ao dentista pode evitar cáries.

2. Relacione a 2° coluna de acordo com a 1°:

(1) Cárie (2) Tártaro (3) Gengivite

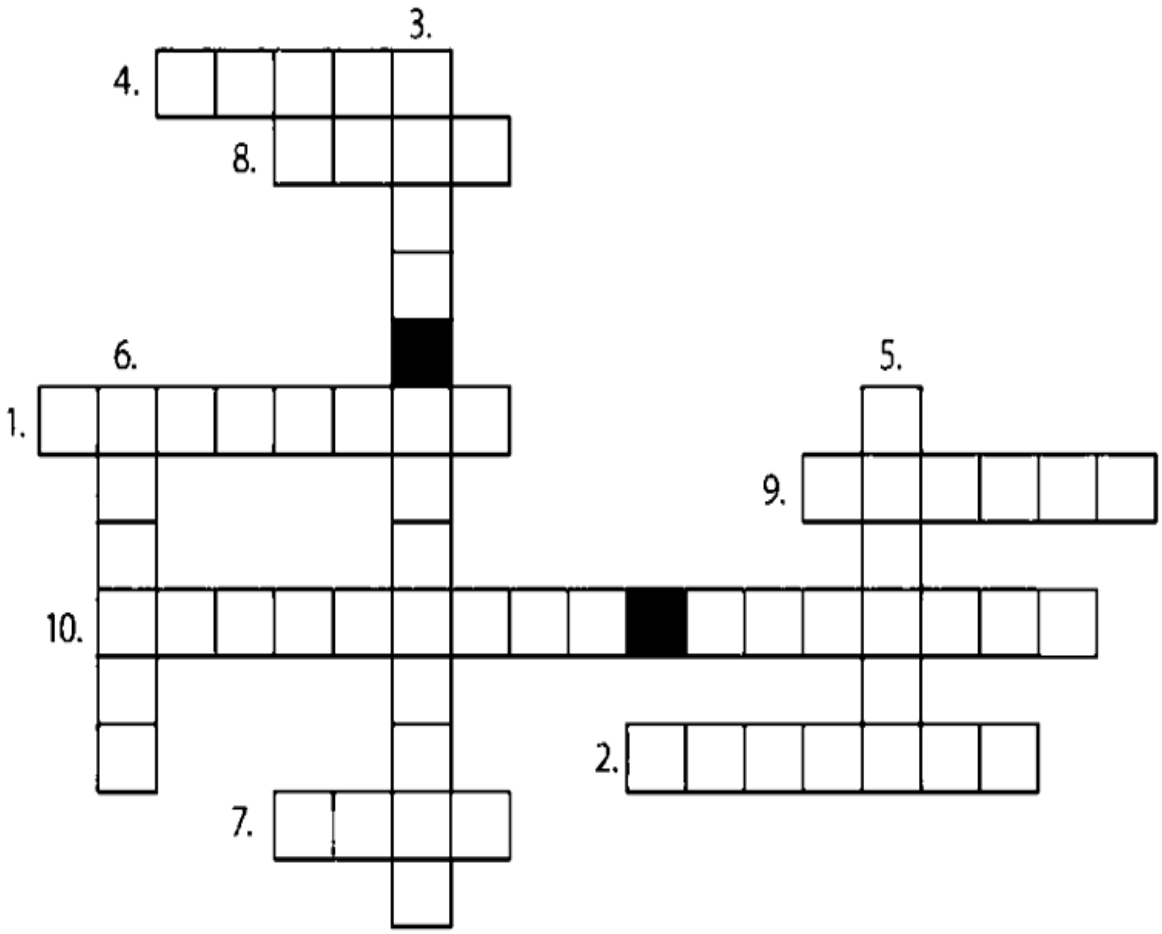
( ) Pode ser definido de forma simples como o acúmulo de placa bacteriana na boca.

( ) Acontece quando as bactérias presentes na boca produzem um ácido que causa danos aos dentes.

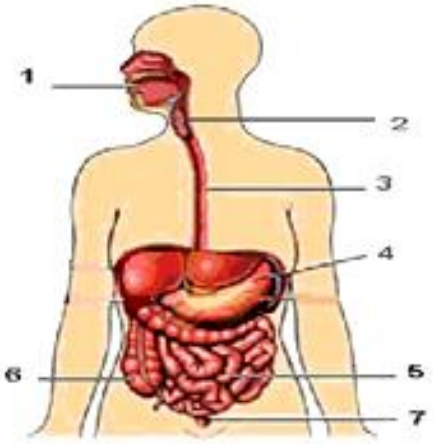
( ) A doença acontece quando se acumulam bactérias e restos de alimentos na gengiva.

3. Leia as dicas e complete a cruzadinha.

1. Órgão que produz o suco gástrico.
2. Tubo que transporta o alimento da boca até o estômago.
3. Líquido ácido produzido pelo estômago.
4. Parte dos alimentos que não são aproveitados pelo organismo e são eliminados.
5. Órgão que empurra o bolo alimentar para a faringe.
6. Líquido produzido pelas glândulas salivares, que umedece e digere parcialmente o alimento na boca.
7. Órgão onde os alimentos são misturados e triturados com a saliva.
8. Órgão que elimina as fezes.
9. Órgão que produz a bile.
10. Órgão para onde é encaminhado o quimo depois do estômago.



4. Um sistema é formado por órgãos que realizam funções complementares. Tudo o que comemos passa, por exemplo, por um grande circuito que é o sistema digestório. Durante o percurso, o alimento faz paradas em alguns órgãos e passa direto por outros, recebendo substâncias.



5. Dê acordo com o esquema, o percurso do alimento é:
   ( ) boca,faringe, esôfago, estômago, intestino delgado, intestino grosso e reto.
   ( ) boca, faringe, fígado, estômago, intestino delgado, intestino grosso e reto.
   ( ) boca, faringe, esôfago, intestino grosso, intestino delgado e reto.
   ( ) boca, esôfago, faringe, estômago, intestino delgado, intestino grosso e reto.

AVALIAÇÃO:

Satisfatório		
Regular		
Insatisfatório		