

Trilha dos Dentes Saudáveis



Isadora Ventura do Amaral
Kristiana Cerqueira Mousinho
Aline Carla Araújo Carvalho



UNCISAL
Universidade Estadual de
Ciências da Saúde de Alagoas



Trilha dos Dentes Saúdáveis

ORGANIZADORAS

Isadora Ventura do Amaral
Kristiana Cerqueira Mousinho
Aline Carla Araújo Carvalho

Maceió-AL, 2025.



UNCISAL
Universidade Estadual de
Ciências da Saúde de Alagoas



Programa de Mestrado Profissional da Rede Nordeste de
Formação em Saúde da Família (RENASF/FIOCRUZ)
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE ALAGOAS -
UNCISAL

Reitora: Prof. Dra. Pollyana Almeida dos Santos Abu Hana

Vice-reitora: Prof. Dr. Henrique de Oliveira Costa

Pró-reitora de Pesquisa e Pós-Graduação: Profa. Dra. Mara
Cristina Ribeiro

Coordenação do Programa de Pós-Graduação em Saúde da
Família – Mestrado Profissional: Profa. Dra. Mara Cristina Ribeiro
e Profa. Dra. Juliane Cabral Silva

Coordenação editorial: Aline Carla Araújo Carvalho e Kristiana
Cerqueira Mousinho

Maceió-AL, 2025.

Trilha dos dentes saudáveis [livro eletrônico] /
organização Isadora Ventura do Amaral, Kristiana
Cerqueira Mousinho, Aline Carla Araújo Carvalho.

-- 1. ed. -- Maceió, AL : Ed. do Autor, 2026.
PDF

ISBN 978-65-01-90923-3

1. Cáries dentárias 2. Dentes - Cuidados dentários

3. Jogos educativos 4. Promoção da saúde 5. Saúde
pública I. Amaral, Isadora Ventura do. II. Mousinho,
Kristiana Cerqueira. III. Carvalho, Aline Carla
Araújo.

26-331798.0

CDD-617.601

NLM-WU 100

Índices para catálogo sistemático:

1. Dentes : Cuidados : Odontologia 617.601

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

Apresentação

Esta cartilha foi elaborada como um manual de instruções para o jogo “Trilha dos Dentes Saudáveis”, uma proposta lúdica e educativa voltada para crianças em fase de dentição mista. É especialmente destinado a faixa etária entre 5 e 10 anos, em virtude de seus elementos gráficos infantis, e foi desenvolvido para escolares do ensino público de Santa Margarida, zona rural do município de Penedo, como alternativa de inovação no acervo de instrumentos lúdico-educacionais. Seu objetivo é promover a aprendizagem em saúde bucal de forma divertida e acessível, utilizando atividades interativas que estimulam a participação ativa e o desenvolvimento de hábitos saudáveis.

O material oferece orientações claras sobre a aplicação do jogo, bem como fundamentos teóricos que reforçam a importância da prevenção da cárie e do cuidado com os dentes permanentes e decíduos. Assim, a cartilha pretende ser um recurso de apoio para educadores, cirurgiões-dentistas e demais profissionais de saúde que buscam inovar nas práticas de educação em saúde, tornando o processo de ensino-aprendizagem mais lúdico e envolvente para as crianças.

Aproveite esta cartilha para viajar no Mundo Mágico dos dentinhos e proporcionar momentos únicos de interação, aprendizagem e diversão.

Mestranda Isadora Ventura do Amaral

Apresentando o Jogo

O jogo “Trilha dos Dentes Saudáveis” é um jogo lúdico-educacional desenvolvido especialmente para crianças em fase de dentição mista, com o objetivo de promover hábitos saudáveis de higiene bucal de forma divertida e interativa. Ele foi pensado para ser aplicado em ambientes escolares, sob mediação de profissionais da saúde e/ou educação, proporcionando às crianças uma experiência que une aprendizado, movimento e brincadeira.

O jogo acontece em formato de trilha, impresso em grandes dimensões, permitindo que as próprias crianças sejam os peões e avancem pelas casas durante a atividade, conforme número sorteado no rolar de um dado. Cada casa do tabuleiro traz uma situação educativa ou um desafio prático, como responder perguntas, realizar demonstrações de escovação com macromodelo e macroescova, identificar alimentos saudáveis, usar o fio dental ou refletir sobre os riscos do consumo de doces. Assim, o aprendizado vai além da teoria, envolvendo também a vivência prática do autocuidado com os dentes.

Durante a partida, as crianças aprendem de forma progressiva que escovar os dentes diariamente, usar o fio dental, ter uma alimentação equilibrada e visitar o dentista regularmente são atitudes fundamentais para manter a boca saudável. Ao mesmo tempo, enfrentam obstáculos lúdicos que simulam, por exemplo, os “ataques dos monstros da cárie”, fortalecendo a compreensão da importância da higiene bucal.

Mais do que um jogo, o “Trilha dos Dentes Saudáveis” é uma ferramenta pedagógica que promove a integração entre saúde e educação, estimulando a curiosidade, a interação, o raciocínio e a construção de hábitos saudáveis desde a infância.

Layout do Jogo



*Este layout deverá ser impresso em grandes dimensões. Sugere-se um tamanho de 9m².

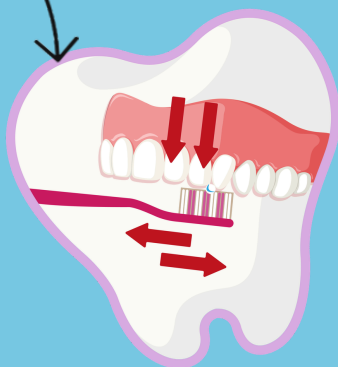
ROTEIRO DO JOGO

CASA INÍCIO: Ponto de partida para todos os participantes. O mediador irá ler a seguinte mensagem: Olá, amigos! Eu sou o dente contente! Estou aqui para ensinar a vocês como ter uma boca saudável e um lindo sorriso. Então, vamos jogar!



CASA 1: Fico muito contente quando meu dono cuida bem de mim. RESPONDA A UMA PERGUNTA (o mediador escolhe uma pergunta do banco de perguntas que está no final desta cartilha)

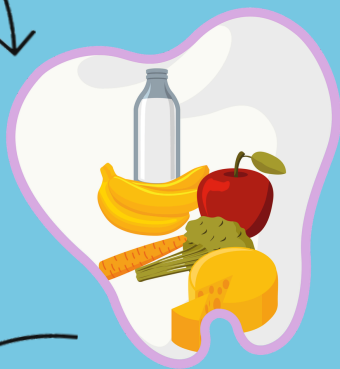
CASA 2: O mediador diz ao participante: para escovar os dentes de cima devemos fazer movimentos de bolinha ou de varrer, com a escova, da gengiva para o dente e limpar as partes de fora e de dentro dos dentes e, também, onde mastigamos os alimentos e solicita que o participante faça os movimentos de varrer ou de bolinha com a escova nos dentes superiores, contidos na instrução, usando o macromodelo e a macroescova.





CASA 3: Para ter uma boca saudável, você deve escovar os dentes ao acordar, depois das refeições e antes de dormir. RESPONDA A UMA PERGUNTA (o mediador escolhe uma pergunta do banco de perguntas que está no final desta cartilha)

CASA 4: Os alimentos bons para os dentes são frutas, verduras, leite e queijo. Segue o jogo!



CASA 5: Não esqueça de escovar seus dentinhos antes de dormir. Se você esquecer, as sujeirinhas podem atacar os seus dentinhos e destruí-los. FIQUE UMA RODADA SEM JOGAR

CASA 6: Passe a mão sobre o dente desenhado na loma e sinta como ele fica quando é bem escovado: lisinho, lisinho! (textura lisa nesta casa)



CASA 7: Mandou bem! Durante a escovação, devemos lavar a boca com água e depois cuspir, para não engolir o creme dental. RESPONDA A UMA PERGUNTA. (o mediador escolhe uma pergunta do banco de perguntas que está no final desta cartilha)

CASA 8: Ao escovar os dentes, você varre os restos de comida e os monstros invisíveis para fora da boca. Devemos limpar os dentes, na frente, atrás, em cima, embaixo e a língua. Mostre como você escova seus dentes. Neste momento, o facilitador vai dando as instruções e fazendo as correções adequadas. Se fizer tudo certo, AVANÇA DUAS CASAS



CASA 9: Os doces não fazem bem para os dentes, porque provocam cárie. Veja como o dente pode ficar se esquecermos de escová-las. O facilitador mostra a imagem do tabuleiro ao participante.



CASA 10: "Escovar os dentes é um gesto de cuidado com você mesmo. Com esse hábito, seu sorriso fica mais saudável e longe das cáries".
RESPONDA A UMA PERGUNTA.
(o mediador escolhe uma pergunta do banco de perguntas que está no final desta cartilha)

CASA 11: As sujeirinhas atacam os dentes e a gengiva quando não escovamos os dentes e em poucos dias a gengiva fica inchada, vermelha, dói e sangra. Volte 5 casas!



CASA 12: Nos dentes de trás (na parte em que mastigamos e trituramos os alimentos), devemos passar a escova para frente e para trás, como se fosse um trenzinho. Mostre como você escova o dente na parte que mastigamos os alimentos (imagem demonstrativa ilustrada no tabuleiro). Usar macromodelo e macroescova para a criança demonstrar



CASA 13: Os alimentos ruins para os dentes são os doces, balas, pirulitos e chocolates. Fique atento e segure o jogo!

CASA 14: O jogo vem acompanhado de um cordão, representando o fio dental. O facilitador orienta como usar o fio dental: segure firme e vá colocando entre os dentes até encostar na gengiva, puxando devagar para baixo e para cima. Assim, ele tira a sujeira do meio do dente e solicita que o participante mostre como se usa no macromodelo.



CASA 15: Os doces são amigos das cáries. É MELHOR NÃO COMÊ-LOS SEMPRE. AVANCE 1 CASA.



CASA 16: Retire a sujeirinha da placa bacteriana (ilustrado), usando a macroescova.



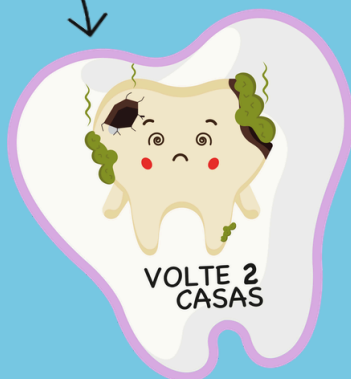
CASA 17: Devemos colocar uma quantidade pequena de pasta na escova para não estragar o dente. Observe as imagens e escolha a que apresenta a quantidade certa de pasta na escova.



CASA 18: Sinta como seu dente fica quando não escovamos ou quando a escovação não é bem-feita. (textura rugosa)



CASA 19: "Veja o que acontece se você não escovar os dentes direitinho, todos os dias ou dormir sem escovar os dentes". O adversário escolhe uma prenda para o jogador pagar.



CASA 20: Seu dente está mal escovado. VOLTE 2 CASAS.

CASA 21: Para deixarmos a boca bem limpinha precisamos de escova, pasta e fio dental. Encontre o que precisa para limpar os dentes.



CASA 22: Para escovar bem os dentes devemos escovar a parte da frente e de trás do dente, com movimento de varrer ou de bolinha para jogar a sujeira para fora do dente, passando a escova da gengiva para o dente - imagem da escovação dos dentes inferiores. Mostre como você escova os dentes inferiores, se a escovação for realizada corretamente - AVANÇA 2 CASAS.

CASA 23: Para a higiene da boca ficar completa, precisamos também limpar a língua, com movimento de varrer de trás para frente. Mostre como você escova a língua - se a escovação for realizada corretamente - AVANÇA 3 CASAS.



CASA 24: PARABÉNS, SEU DENTE ESTÁ FORTE! Ele está assim porque está sendo escovado. O participante escolhe uma prenda para um dos adversários pagar.



CASA 25: Escove os dentes calmamente e repita várias vezes os movimentos sobre os dentes. RESPONDA A UMA PERGUNTA



CASA 26: "Atenção! Seu dente está cheio de sujeirinhas". O cheiro não é bom!. VOLTE 6 CASAS.

CASA 27: "Emprestou a escova a um amiguinho".
VOLTE 5 CASAS.



RESPONDA A UMA
PERGUNTA



CASA 28: "SORRIA!!! Seus dentes estão limpos e cheirosos e você está quase lá".

RESPONDA A UMA PERGUNTA

CASA 29: Você dormiu sem escovar os dentes. VOLTE 10 CASAS.



CASA 30: *Você não escovou
corretamente os dentes.
FIQUE UMA RODADA SEM
JOGAR.*



CASA FIM: *imagem de um
dente feliz com a escova e
creme dental.*

BANCO DE PERGUNTAS

1. Dentição mista



Reconhecer

Mediador, as perguntas estão categorizadas por temática e nível de complexidade, eleja-as de acordo com o público participante.

1. Quando somos bebês e crianças pequenas, nascem os primeiros dentinhos chamados **dentes de leite**, que também recebem o nome de **dentes decíduos**. Eles ajudam a criança a mastigar e falar melhor. Como se chamam os primeiros dentinhos que aparecem na boca da criança?
2. Os dentes de leite não ficam na boca para sempre. Por volta dos **6 anos de idade**, eles começam a amolecer e cair para dar espaço aos dentes permanentes. Com quantos anos, mais ou menos, os dentes de leite começam a cair?
3. Quando a criança tem dentes de leite e dentes permanentes ao mesmo tempo, essa fase recebe o nome de **dentição mista**. Qual é o nome da fase em que temos dentes de leite e permanentes juntos?



Compreender e Relacionar

4. Os dentes de leite são muito importantes porque **ajudam a mastigar os alimentos, falar as palavras corretamente e guardar o espaço para os dentes permanentes nascerem no lugar certo**. Cite uma das funções importantes dos dentes de leite.
5. Mesmo sabendo que os dentes de leite vão cair um dia, eles precisam ser escovados todos os dias, porque **podem ter cárie, dor e infecção**, igual aos dentes permanentes. Por que precisamos escovar os dentes de leite todos os dias?
6. Se um dente de leite cair antes da hora, os dentes vizinhos podem ocupar o espaço, e o **dente permanente pode nascer torto** ou fora do lugar. O que pode acontecer se o dente de leite cair muito antes do tempo certo?

7. Na dentição mista, alguns dentes são maiores e mais fortes, porque são os **dentes permanentes**, que vão ficar na boca por toda a vida. Como se chamam os dentes que ficam por toda a vida na nossa boca?

Aplicar e refletir

8. Os dentes permanentes **não nascem novamente se forem perdidos**. Por isso, desde que aparecem na dentição mista, precisam de muito cuidado com escovação e alimentação saudável. Por que devemos ter ainda mais cuidado quando o dente permanente começa a nascer?

9. A dentição mista é uma fase importante do crescimento, **porque é quando o corpo da criança está trocando os dentes de leite pelos permanentes, preparando a boca para a fase adulta**. Por que a dentição mista é considerada uma fase importante da infância?

10. Durante a dentição mista, os primeiros dentes permanentes que nascem são os molares permanentes, que aparecem atrás dos dentes de leite, sem que nenhum dente caia antes. Muitas vezes as crianças acham que ainda são dentes de leite, mas eles são permanentes e **vão ficar para sempre**. Por que precisamos cuidar muito bem do primeiro molar permanente que nasce atrás dos dentes de leite?

2. Higiene Oral



Reconhecer

1. Para manter os dentes limpos e saudáveis, precisamos usar **escova de dentes e creme dental com flúor todos os dias**. O que usamos todos os dias para manter os dentes limpos?

2. Devemos escovar os dentes pelo menos **três vezes ao dia**: depois do café da manhã, depois do almoço e antes de dormir. Quantas vezes por dia devemos escovar os dentes?
3. O momento mais importante da escovação é **antes de dormir**, porque durante a noite produzimos menos saliva, e os dentes ficam mais protegidos quando estão bem escovados. Qual é o momento mais importante para escovar os dentes?



Compreender e Relacionar

4. A escova sozinha não consegue limpar entre os dentes. Para isso, usamos **o fio dental**, que remove restos de comida que ficam escondidos. O que usamos para limpar entre os dentes onde a escova não alcança?
5. Quando não escovamos bem, os restos de comida se juntam com bactérias e formam uma placa que **pode causar cárie e mau cheiro**. O que pode acontecer quando não escovamos os dentes corretamente?
6. Devemos colocar apenas uma pequena quantidade de creme dental com flúor, do tamanho de **um grão de ervilha**, para ajudar a proteger os dentes contra a cárie. Qual é a quantidade ideal de creme dental que devemos usar?
7. A escova de dentes precisa ser trocada **a cada 3 meses** ou quando as cerdas ficam abertas e tortas, porque escova velha não limpa direito. Quando devemos trocar a escova de dentes?



Aplicar e refletir

8. Durante a escovação, devemos limpar **todos os lados do dente**: a parte da frente, a parte de trás e a parte de cima, que é onde mastigamos os alimentos. Quais partes do dente precisam ser escovadas?
9. Alimentos muito **doces e pegajosos facilitam o aparecimento de cárie**, principalmente quando a criança não escova os dentes depois de comer. Por que é importante escovar os dentes depois de comer doces?

10. A língua também precisa ser higienizada, porque nela podem ficar restos de alimentos e bactérias que causam mau cheiro. Por isso, além dos dentes, devemos escovar a língua com cuidado todos os dias. Por que também precisamos escovar a língua durante a higiene bucal?

3. Cárie



Reconhecer

1. A cárie dental é **uma doença que acontece quando restos de comida ficam nos dentes e as bactérias da boca começam a adoecer o dente aos poucos**. O que é a cárie dental?
2. Quando comemos muitos alimentos doces várias vezes ao dia, os dentes ficam expostos ao açúcar por mais tempo, aumentando o **risco de aparecimento da cárie**. O que acontece com os dentes quando comemos doces muitas vezes ao dia?
3. A cárie pode começar pequena, como uma **manchinha branca** no dente, antes de virar um furinho. Como a cárie pode começar no dente?



Compreender e Relacionar

4. Mesmo que o dente não esteja doendo, ele pode estar começando a ter cárie, porque **no início a doença pode não causar dor**. Por que precisamos ir ao dentista mesmo sem sentir dor?
5. A cárie pode deixar o **dente sensível e dificultar a mastigação** quando não é tratada. O que pode acontecer se a cárie não for cuidada a tempo?
6. Quando escovamos os dentes corretamente todos os dias, **retiramos os restos de comida e diminuimos a chance das bactérias adoecerem o dente**. Como a escovação ajuda a prevenir a cárie?

7. A cárie não aparece na mesma hora em que comemos um doce. Ela acontece quando os dentes ficam sujos muitas vezes ao longo dos dias, sem **escovação adequada diária**. O que fazer para evitar que a cárie apareça?



Aplicar e refletir

8. Mesmo que o dente de leite vá cair um dia, **ele pode ter cárie, sentir dor** e precisar de tratamento, porque é importante para mastigar e guardar espaço para o permanente. Por que devemos tratar a cárie no dente de leite?
9. Se a criança escova os dentes rapidamente, sem limpar todos os lados e sem usar fio dental, podem ficar **restos de comida escondidos**, aumentando a chance de cárie. Por que não basta apenas passar a escova rapidamente nos dentes?
10. Quando visitamos o dentista regularmente, **ele pode identificar sinais iniciais de cárie e orientar como melhorar a escovação e a alimentação**, evitando que o problema aumente. Por que é importante ir ao dentista mesmo quando não estamos sentindo dor?

Minicurrículo das autoras



Isadora Ventura do Amaral

Formada em Odontologia pela Universidade Federal de Alagoas, bacharel em direito, especialista em Gestão do cuidado em saúde da família (UFAL), especialista em Dentística (CPGO/Recife), mestranda em Saúde da Família (RENASF/UNCISAL), docente em curso de graduação de Odontologia, cirurgiã-dentista da Estratégia Saúde da Família (SUS).

Contato: isa_amaral5@hotmail.com



Kristiana Cerqueira Mousinho

Docente da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas e professora permanente do PPGSF-RENASF. Formada em Farmácia pelo Centro Universitário CESMAC, é especialista em Farmacologia (UFLA), Farmácia Hospitalar (UNIFOA) e Acupuntura (ABA), Mestre em Ciências Farmacêuticas (UFPE) e Doutora em Farmacologia (UFC). Tem experiência na área da Farmácia oncológica, tecnologias em saúde, acupuntura.

Contato: kristiana.mousinho@uncisal.edu.br



Professora titular da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas e professora permanente do PPGSF-RENASF. Mestre em Fisioterapia pela UNICID e doutora em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Sergipe (PPGCS-UFS). Experiência na área de Fisioterapia, com ênfase em Traumatologia - Ortopedia, Fisioterapia Esportiva e Atividade Física, atuando principalmente nos seguintes temas: Reabilitação de Distúrbios Traumato-Ortopédicos e Esportivos e Funcionalidade Humana.

Contato: aline,araujo@uncisal.edu.br

Referências

- AQUILANTE, A. G. et al. A importância da educação em saúde bucal para pré escolares. Revista de Odontologia da UNESP, Araraquara, v. 32, n. 1, p. 39-45, 2003.
- BRASIL. Ministério da Educação. Temas contemporâneos transversais: saúde. Brasília: MEC, 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/temas-transversais>. Acesso em: 21 abr. 2025.
- BRASIL. Decreto n.º 6.286, de 5 de dezembro de 2007. Institui o Programa Saúde na Escola. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 5 dez. 2007.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde na escola. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2009. (Série B. Textos Básicos de Saúde) (Cadernos de Atenção Básica; n. 24).
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Passo a passo PSE: Programa Saúde na Escola: tecendo caminhos da intersetorialidade. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.
- DASTOURI, M.; KOWASH, M., AL-HALABI, M. et al. United Arab Emirates dentists' perceptions about the management of broken down first permanent molars and their enforced extraction in children: a questionnaire survey. Eur Arch Paediatr Dent 21, 31-41 (2020). Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40368-019-00434-8> Acesso em: 10 fev. 2025
- FERRI, K. C. F.; SOARES, L. M. A. O jogo de tabuleiro como recurso didático no ensino médio: uma contextualização do ensino de química. In: SEMANA DE LICENCIATURA, XII., 2015, Jataí. Anais [...]. Jataí: Instituto Federal Goiás, 2015. p. 315-327.
- MEDEIROS, L. S. de M. et al. Construção e validação de fluxograma de percurso e processo para a qualificação da atenção pré-natal. In: Simpósio de ensino, pesquisa e extensão, 26, 2022.
- MENESES, P. V. S.; BANDINI, C. S. M.; WANDERLEY, F.A.C. Vamos aprender a ter uma boca saudável. Maceió: Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas – UNCISAL, 2021. Jogo de tabuleiro. Disponível em: <http://educapes.ca-pes.gov.br/handle/capes/642484>. Acesso em: 12 de fevereiro de 2025
- MOREIRA, K. M. S.; VARGAS, A. M. D.; NORMANDO, D.; FERREIRA E FERREIRA, E. Controle de placa no primeiro molar permanente: análise de custo/benefício. Arquivos em Odontologia, [S.l.], v. 52, n. 2, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/arquiosemodontologia/article/view/3695>. Acesso em: 17 out. 2024.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Informe sobre la situación mundial de la salud bucodental: hacia la cobertura sanitaria universal para la salud bucodental de aquí a 2030. Resumen ejecutivo. Ginebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/oral-health>. Acesso em: 12 de fevereiro de 2025.
- PAIVA, S. M. et al. Dental caries experience and its impact on quality of life in Latin American and Caribbean countries. Brazilian Oral Research, São Paulo, v. 35, maio 2021.
- PERES, M. A. et al. Oral diseases: a global public health challenge. The Lancet, London, v. 394, n. 10194, p. 249-260, jul. 2019.
- PITTS, N. B. et al. Dental caries. Nature Reviews Disease Primers, [S.l.], v. 3, p. 17030, maio 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/nrdp.2017.30>. Acesso em: 25 jul. 2025.
- PINHEIRO, H. H. C. et al. Avaliação do nível de conhecimento sobre saúde bucal dos professores da Creche Sorena, Belém, Pará. Revista do Instituto de Ciências da Saúde, São Paulo, v. 23, n. 4, p. 297-303, out./dez. 2005.
- SOUZA, C. S. ; TURRINI, R. N. T. ; POVEDA, V. B. T. Tradução e adaptação do instrumento "Suitability Assessment of Materials" (SAM) para o português. Revista de Enfermagem UFPE on line, Recife, v. 9, n. 5, p. 7854-7861, maio 2015.

