



Atividades 5º ano-Língua Portuguesa

**1-Leia o texto marque as partes importantes.**

## Hábitos de higiene

**Hábitos de higiene** são cuidados que devem ser tomados para garantir melhores condições de **saúde e bem-estar**. Esses cuidados podem estar relacionados ao **corpo**, à **mente** ou até mesmo a ações que beneficiam toda a **comunidade**. Dentre os **hábitos de higiene** que devemos cultivar em nosso dia a dia, podemos destacar:

- Tomar banho e escovar os dentes com regularidade;
- Manter as mãos e unhas sempre limpas;
  
- Manter roupas e calçados sempre limpos;
- Dormir e acordar sempre nos mesmos horários, buscando garantir horas de sono que promovam o descanso da mente;
- Manusear alimentos sempre com as mãos limpas e em ambientes limpos e adequados;
- Descartar o lixo em locais adequados etc.

## Tipos de higiene

### • Higiene pessoal e coletiva

A **higiene pessoal** compreende medidas de **autocuidados** para promover a saúde do indivíduo. Assim, a higiene pessoal envolve outros tipos de higiene, como a corporal, estando incluída aqui também a bucal, além da mental. Os cuidados com a higiene pessoal são essenciais para a promoção da saúde e devem ser feitos regularmente. Alguns exemplos são:

- Tomar banho;
- Lavar as mãos;
- Escovar os dentes;
- Dormir adequadamente;
- Realizar atividades físicas, entre outros.

A **higiene coletiva**, também denominada higiene pública, tem medidas tomadas em relação à saúde pública, buscando o bem comum. Diante disso, as medidas tomadas beneficiam toda a comunidade. Algumas delas são:

- Rede de esgoto;
- Água tratada;
- Coleta de lixo;
- Campanhas de vacinação, entre outras.

Além disso, a higiene coletiva envolve atitudes pessoais que geram um **convívio social** saudável, por exemplo, a manutenção de **ambientes coletivos limpos** e de boas relações sociais.

## • Higiene bucal

A **higiene bucal** é essencial não só para a manutenção da saúde bucal mas de todo o **organismo**. Muitas **doenças bucais** podem levar a outras doenças ou agravá-las, por exemplo, doenças cardíacas. Dentre as doenças bucais mais comuns, podemos destacar **placa bacteriana, cárie dentária, gengivite e periodontite**.

A higiene bucal deve começar mesmo antes dos primeiros dentes emergirem. A **higienização da boca do bebê** deve ser realizada com a utilização de **fralda limpa ou gaze** embebida em **água filtrada ou fervida**.

Com o aparecimento de alguns dentes, a limpeza já deverá ser feita com **escova pequena e macia** e com a utilização de uma pequena quantidade de **creme dental com flúor** (cerca de um grão de arroz). No entanto, a limpeza deverá ser **limitada a duas vezes por dia**. Com o passar do tempo, **as escovações serão mais frequentes** e deverá ser feito uso de **fio dental**.

Para manter-se uma boa higiene bucal, é importante:

- Escovar os dentes todos os dias, após cada refeição e antes de dormir;
- Escovar os dentes com escova de cerdas macias, creme dental com flúor e complementando com o uso de fio dental entre todos os dentes. É importante passar o fio dental duas vezes em cada dente;
- Manter uma alimentação saudável evitando, principalmente, alimentos ricos em açúcar;
- Ir ao dentista regularmente.

2-Responda as questões no caderno de Língua Portuguesa, não precisa copiar a pergunta,somente enumere e responda.

a-Escreva três hábitos de higiene essenciais e que devem ser cultivados em nossa vida.

b-Explique com suas palavras o que é higiene pessoal e higiene coletiva.

c-Citar as doenças bucais mais comuns de acordo com o texto.

d-Escrever dois cuidados importantes que devemos ter com os dentes.

e-Nesse tempo de pandemia quais os cuidados você e sua família estão tendo para evitar a contaminação?

Faça com atenção e capricho . Fiquem em casa .Breve estaremos de volta.