

ESCOLA: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

PROF: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_

NOME: \_\_\_\_\_

**Leia com atenção o texto. Depois, responda às questões propostas:**

### **5 sinais de que está na hora de trocar a escova de dentes**

*Ficar atento a esses detalhes no dia a dia ajuda a garantir uma higiene bucal mais segura e eficiente.*

A escova de dentes desempenha um papel fundamental nos cuidados com a saúde bucal, pois é responsável por remover restos de alimentos, placa bacteriana e microrganismos que podem causar cáries, gengivite e mau hálito. No entanto, para que ela continue sendo eficaz, é importante ficar atento ao momento de trocá-la.

O ideal é trocar a escova a cada três meses ou antes, caso as cerdas estejam desgastadas. “Com o uso contínuo, as cerdas perdem a eficiência na remoção da placa bacteriana, o que pode aumentar o risco de cáries e problemas gengivais”, explica Guilherme Roberto Andrade Lima, coordenador de Odontologia da Faculdade Anhanguera.

Observar o estado da escova regularmente e respeitar o prazo de troca recomendado é essencial. Essa atenção no dia a dia ajuda a manter a higiene bucal mais eficiente e contribui para a saúde dos dentes e da gengiva a longo prazo. “Muita gente só troca a escova quando ela já está muito aberta, mas o ideal é não esperar esse estágio. A prevenção começa com hábitos simples e consistentes”, completa o especialista.

Além do tempo de uso, alguns sinais indicam que é hora de substituir a escova de dentes. Entre eles, estão:

- Cerdas abertas ou deformadas: indicam perda de eficiência na limpeza;
- Mudança de cor nas cerdas: pode sinalizar desgaste ou acúmulo de resíduos;
- Após doenças: gripes, resfriados e infecções podem contaminar a escova;
- Queda ou armazenamento inadequado: aumenta o risco de contaminação;
- Uso intenso: quem escova os dentes com muita força pode desgastar o item mais rápido.

Manter a escova em bom estado é fundamental para garantir uma higiene bucal eficaz. Além disso, é importante armazená-la em local seco e arejado, evitando o contato direto com outras escovas.

Priscila Dezidério. Disponível em: <<https://www.otempo.com.br/saude-e-bem-estar/2026/4/17/5-sinais-de-que-esta-na-hora-de-trocar-a-escova-de-dentes>>. Publicado em: 17 de abril de 2026. (Com corte).

**Questão 1** – De acordo com o texto, “a escova de dentes desempenha um papel fundamental nos cuidados com a saúde bucal”. Por quê?

Porque a escova de dentes “é responsável por remover restos de alimentos, placa bacteriana e microrganismos que podem causar cáries, gengivite e mau hálito”.

**Questão 2** – Sublinhe os vocábulos que retomam a escova de dentes na passagem:

“[...] para que ela continue sendo eficaz, é importante ficar atento ao momento de trocá-la.”

**Questão 3** – Conforme o profissional entrevistado, “as cerdas perdem a eficiência na remoção da placa bacteriana, com o uso contínuo”. Qual a possível consequência disso?

O “aumento do risco de cáries e de problemas gengivais”.

**Questão 4** – No segmento “Observar o estado da escova regularmente e respeitar o prazo de troca recomendado [...]”, o termo destacado é sinônimo de:

- (  ) “frequentemente”.
- (  ) “ocasionalmente”.
- (  ) “simultaneamente”.

**Questão 5** – Na parte “Essa atenção no dia a dia ajuda a manter a higiene bucal mais eficiente e contribui para a saúde dos dentes [...]”, a palavra grifada indica:

- (  ) fatos que se somam.
- (  ) fatos que se alternam.
- (  ) fatos que se contrastam.

**Questão 6** – O que “pode sinalizar desgaste ou acúmulo de resíduos”?

- (  ) “uso após doenças”.
- (  ) “armazenamento inadequado”.
- (  ) “a mudança de cor nas cerdas”.

**Questão 7** – Identifique a função das aspas no texto:

As aspas assinalam no texto a reprodução das falas do entrevistado, Guilherme Roberto Andrade Lima, coordenador de Odontologia da Faculdade Anhanguera.

**Questão 8** – Segundo o texto, como a escova de dentes deve ser armazenada?

Ela deve ser armazenada “em local seco e arejado, sem contato direto com outras escovas”.