

grin!

for **KIDS**



ARTÍCULOS

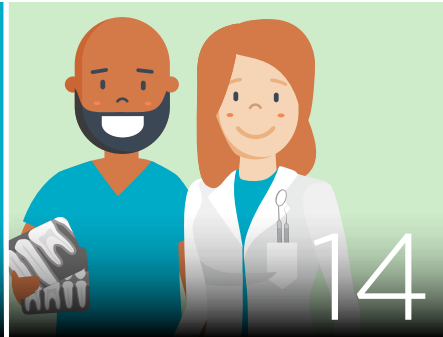


Consejos de un genio dental

Camina por el laboratorio de un genio dental para descubrir la fórmula ultrasecreta de las sonrisas felices.

- 8 Entérate de todo sobre las caries
- 9 Por qué las radiografías son x-tra útiles
- 11 Pioneros y dentistas destacados

ACTIVIDADES

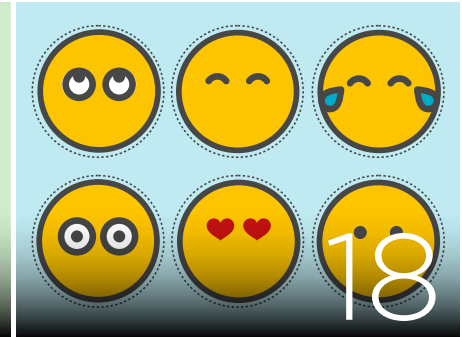


Conoce a las personas que trabajan en el consultorio de tu dentista

¡Aprende cosas interesantes sobre sus trabajos y encuentra los instrumentos que usan para cuidar tus dientes!

- 6 Ensalada de letras para sonrisas felices
- 12 Carrera al consultorio
- 16 Prepara el almuerzo perfecto
- 20 ¡Celebra tu sonrisa!
- 22 Decisiones, decisiones

ARTE Y MANUALIDADES



Expresiones de emoticonos

Muestra tu lado artístico y ponles a algunos emoticonos las sonrisas que les faltan.

- 7 Experimento:
Detector de placa
- 17 Una buena receta para la salud bucal:
Caracoles de manzana
- 19 Registro de dientes
- 23 El rincón de las manualidades:
Cartel colgante para puertas del Ratoncito Pérez

El rincón de la risa



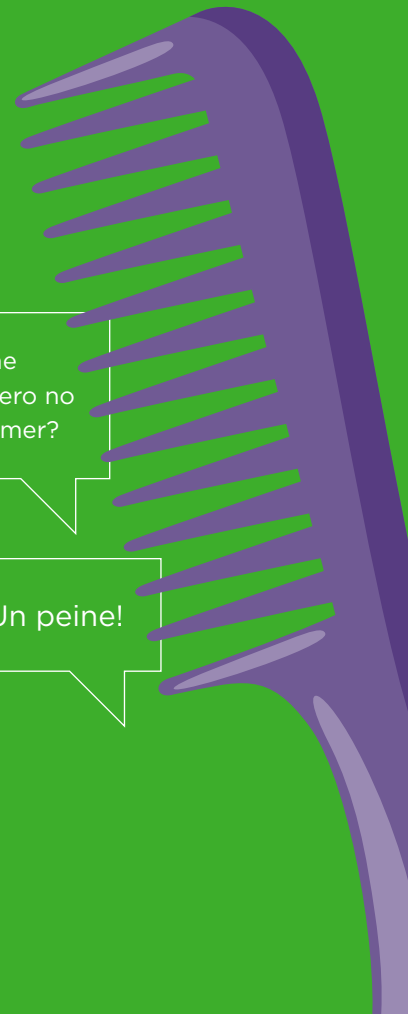
¿Cuándo van las vacas al dentista?

¡Cuando se les cae un diente de leche!



¿Qué tiene dientes pero no puede comer?

¡Un peine!



Respuestas de 3 palabras

¿Cuántos dientes puede llegar a tener un caimán en toda su vida?

Hasta 3,000 dientes.



¿Qué edad tienen los cachorros de león cuando les salen los primeros dientes?

Solo tres semanas.



Consejos de un

GENIO DENTAL

ARTÍCULO

ARTÍCULO



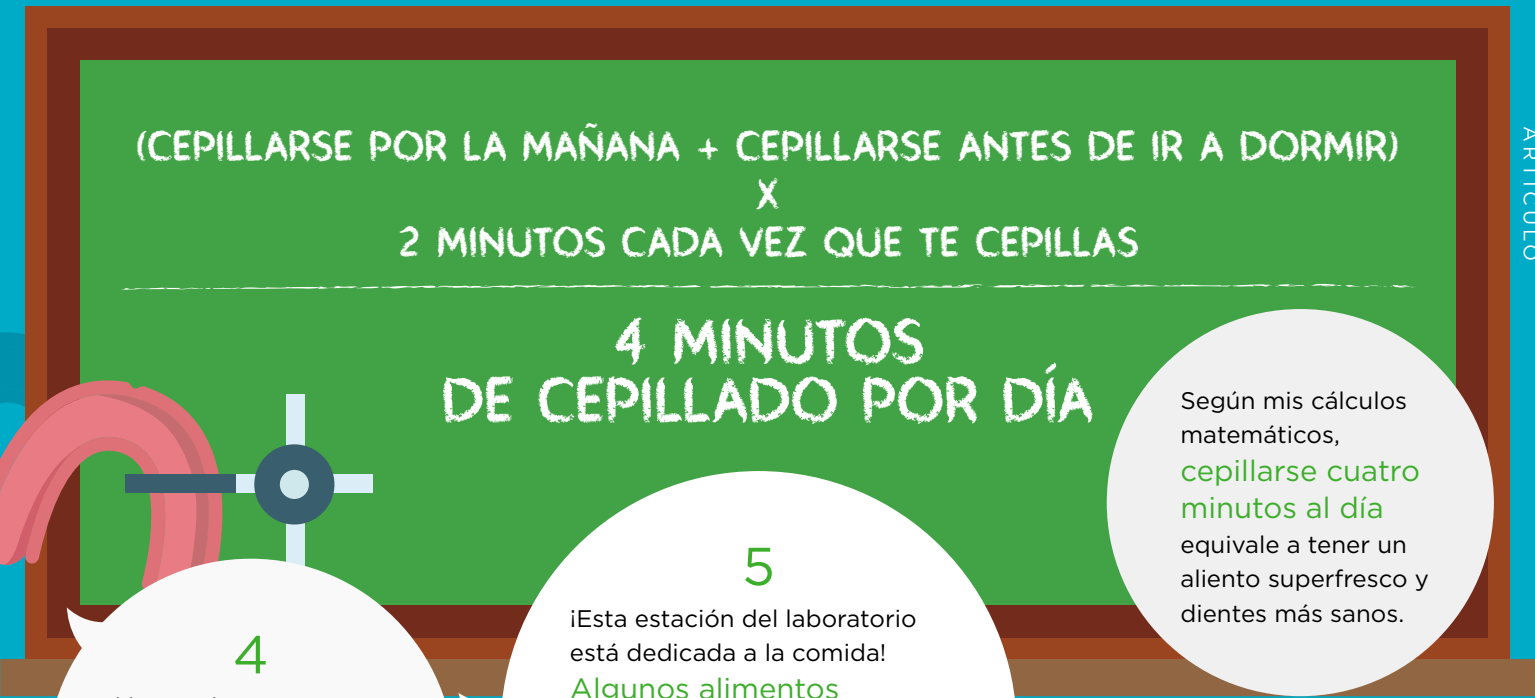
¡Hola! ¿Qué tal?
¡Bienvenido a mi laboratorio de sonrisas! Sígueme para que te muestre mi fórmula especial para crear sonrisas felices.

1
Este es mi cepillo fabuloso que uso para limpiarme los dientes, las encías y la lengua. Mira el pizarrón y observa mi ecuación de cepillado.

2
El próximo ingrediente de mi fórmula es el dentífrico con **flúor**.

Esta sustancia tiene elementos diminutos que actúan intensamente para proteger los dientes.

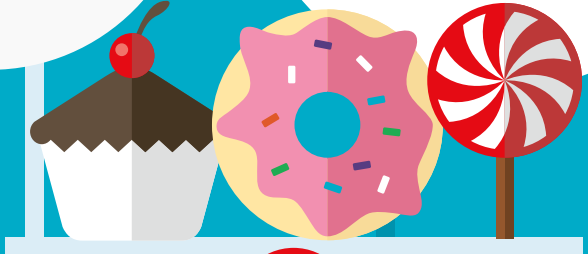
3
Después de cepillarme, uso el **hilo dental** para sacar la comida y las bacterias que están encajadas entre mis dientes.



4
Al hacer deportes o actividades que me pueden hacer daño en la boca, siempre **me pongo un protector bucal**.

5
¡Esta estación del laboratorio está dedicada a la comida! Algunos alimentos ayudan a los dientes. Otros alimentos pueden dañarlos. Si comes demasiado azúcar, vas camino a tener unos dientes bastante infelices.

Según mis cálculos matemáticos, **cepillarse cuatro minutos al día** equivale a tener un aliento superfresco y dientes más sanos.



Comer alimentos como frutas, verduras, carne y queso te ayudará a mantener una sonrisa saludable.



6
Aunque soy un genio dental, de todas maneras **visito al dentista para hacerme mis controles** regulares. Nadie puede limpiar los dientes como el dentista y los higienistas dentales.

Usa mi fórmula para tener una sonrisa feliz y poder seguir sonriendo durante mucho, mucho tiempo.



Ensalada de letras para sonrisas felices

¡Las palabras de abajo están todas revueltas! Pon las letras en orden para encontrar las respuestas.

¿Qué ingrediente tiene que tener tu pasta dentífrica?



lofúr

¿Con qué puedes quitar la comida y las bacterias encajadas entre tus dientes?



olih daletn

¿Cuánto tiempo deberías lavarte los dientes?



osd suimton sod sevec la ída

¿Qué deberías ponerte al hacer deporte?



etroprcto aclub

¿Qué ingrediente de las comidas y bebidas puede provocar caries?



zacúra

¿A quién acudes para hacerte controles y limpiezas?



dstatine

Respuestas (de izquierda a derecha): fluor, hilo dental, dos minutos dos veces al día, protector bucal, azúcar, dentista

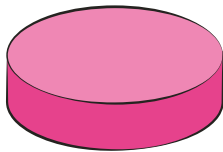
Experimento:

Detector de placa

El mejor momento para detener las caries es antes de que te salgan. Y eso significa prevenir la acumulación de placa bacteriana. Prueba este experimento para detectar la placa que se esconde en tus dientes.

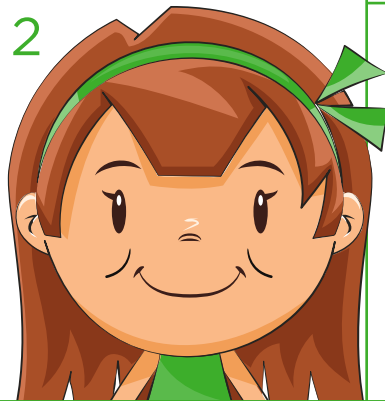
1

Pídele a una persona mayor que compre unas pastillas reveladoras de placa en los pasillos de salud dental del supermercado.



2

Mastica la pastilla durante aproximadamente 30 segundos. ¡No tragues!



3

Enjuaga tu boca con la saliva de manera que llegue a todos tus dientes.



4

Escupe en el lavabo o en una taza.



5

Mira tu sonrisa en el espejo. Las partes de tus dientes que muestran un color brillante tienen placa.



6

Cepíllate y límpiate muy bien con hilo dental para eliminar la placa.



¡No te olvides de cepillar y limpiar con hilo dental esos lugares de ahora en más para que tu sonrisa brille de verdad!

Entérate de todo sobre las caries

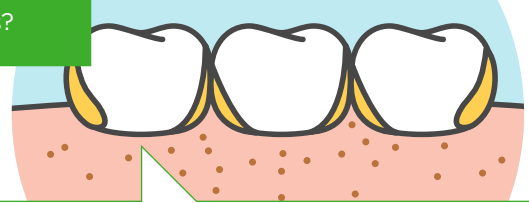
Si has escuchado mencionar la palabra "caries" de boca de tus padres o maestros, puede que te estés preguntando qué son. Bueno... ¡no te lo preguntes más! Lee nuestras preguntas y respuestas para saber todo lo que necesitas saber sobre las caries.

¿Qué es una caries?



Una pequeña cavidad que se forma cuando un diente empieza a deteriorarse.

¿Qué provoca las caries?



Cuando no te cepillas ni limpias con hilo dental de forma adecuada, las bacterias de tu boca pueden formar una sustancia pegajosa llamada placa que recubrirá tus dientes. La placa genera ácidos que pueden atacar el exterior de los dientes. Si ocurre eso, se puede formar una caries.

¿Por qué son malas las caries?



Sin tratamiento, las caries pueden hacer que tus dientes empiecen a doler (¡ay!) y pueden arruinarlos. Además, pueden crear manchas marrones y negras en los dientes.

¿Qué pasa si te sale una caries?

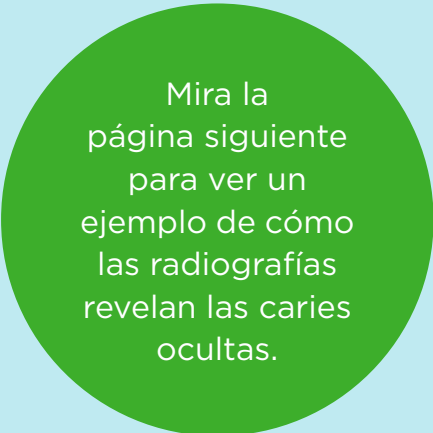


Tu dentista mira si tienes caries cada vez que vas al consultorio. Si descubre una, la limpiará y sellará para que no te vuelva a salir.



Por qué las radiografías son x-tra útiles

Lo creas o no, tu boca tiene partes que normalmente no puedes ver. Por suerte, los dentistas usan radiografías que les permiten observar más allá de la superficie de tus dientes y tus encías. Las radiografías (o rayos X) muestran las caries y los dientes de adulto que todavía no te han salido, entre otras cosas. Puede que en tu próxima cita tu dentista te saque una radiografía para comprobar si tus encías y tus dientes están sanos.



Mira la página siguiente para ver un ejemplo de cómo las radiografías revelan las caries ocultas.



Sacarse una radiografía es fácil

- 1 Tu dentista o higienista dental te pondrá un mandil especial mientras te relajas en el sillón del dentista o permaneces de pie detrás de la máquina de rayos X.
- 2 Es posible que te pidan que muerdas un pedazo de plástico, lo cual les ayuda a ver ciertas partes de tu boca.
- 3 Luego de poner la máquina de rayos X en la posición correcta, te pedirán que te quedes quieto mientras salen de la sala rápidamente para capturar la imagen.
- 4 ¡Cuando vuelvan, la radiografía ya está lista!

Abajo puedes ver que es posible que un diente que parece sano oculte una caries.

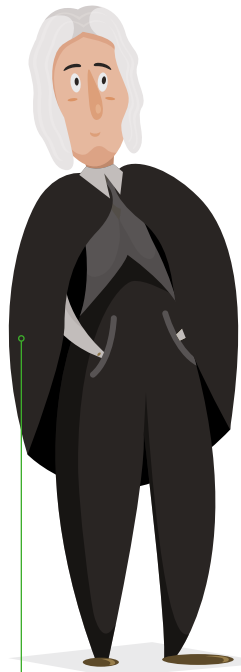


Pioneros y dentistas destacados

Hoy en día, los dentistas son especialistas en crear sonrisas saludables, pero fue necesario que algunos valientes allanaran el camino.



Conoce a algunos de los hombres y mujeres que cambiaron la odontología para siempre.



John Baker
El primer dentista de Estados Unidos
En 1760, John Baker viajó de Inglaterra a Estados Unidos para abrir un consultorio odontológico. Antes de que viniera, no había dentistas capacitados que pudieran tratar los problemas dentales.

Horace Hayden and Chapin Harris
Fundadores de la primera universidad de odontología
Horace y Chapin fundaron el Baltimore College of Dental Surgery en 1840. Esto significó que las personas que quisieran aprender sobre la salud bucal podrían ir a la universidad y convertirse en dentistas.

Lucy Beaman Hobbs Taylor
Primera mujer en obtener el título de dentista
Al principio, Ohio College no le permitió a Lucy cursar la carrera, pero ella siguió presentando la solicitud de ingreso. Finalmente, se recibió de dentista en 1866. Esto le abrió las puertas a las mujeres dentistas de todas partes.

Wilhelm Rontgen
Inventor de la radiografía
Wilhelm fue la primera persona en ver a través de objetos sólidos. Su invento tuvo lugar en 1895, cuando descubrió las radiografías de forma accidental. Su nueva herramienta permitió que los dentistas pudieran echar un vistazo al interior de las bocas de sus pacientes.

Carrera al consultorio

Juan tiene una consulta con su dentista dentro de muy poco. ¡El tiempo vuela! Ayúdalo a encontrar la ruta más rápida al dentista y evita las distracciones que causan caries a lo largo del camino.

SALIDA

Cepíllate los dientes antes de tu consulta para que el/la dentista los encuentre superlimpios.

MERCADO

Las verduras frescas son refrigerios geniales cuando estás fuera de casa y también pueden ayudar a limpiar tus dientes.

Como la limonada tiene un montón de azúcar, el agua es mejor para tus dientes.

LIMONADA

Cepíllate los dientes después de comer dulces para eliminar el azúcar.

TIENDA DE GOLOSINAS

Los dulces son ricos, pero comer demasiados puede provocar caries.

RESTAURANTE Mami

Sé precavido cuando vayas a comer afuera. Escoge comidas saludables y evita el postre.

RESTAURANTE Mami

DENTISTA

Los dentistas se pueden dar cuenta del tipo de comida que comes con solo mirar tus dientes.

LLEGADA

Conoce a las personas que trabajan en el **CONSULTORIO DE TU DENTISTA**

Encuentra cinco instrumentos dentales en la foto de abajo.

Para manejar un consultorio dental hace falta tener un equipo sensacional. Te presentamos a algunas de las personas que trabajan todos los días para hacer que los pacientes sigan sonriendo.

RECEPCIONISTA

¡Hola! Bienvenido al consultorio del dentista.

Yo soy el encargado de registrarte. Si necesitas algún tipo de ayuda antes de tu cita, pídemela a mí. Saludo a todos con una sonrisa cordial y le informo a nuestro equipo cuando llegan los pacientes. También atiendo el teléfono y programo las citas.

EL PEZ PEDRITO

¡No te olvides de mí! Mi trabajo consiste en crear un ambiente divertido y relajante para todos los que vienen a visitarnos. ¡Glup glup!

ASISTENTE DENTAL

Hay un montón de cosas que son necesarias para mantener sanos a nuestros pacientes.

¡Mi trabajo consiste en ayudar al dentista a cuidarte!

Le brindo asistencia con los procedimientos, organizo y limpio los instrumentos dentales, hago pedidos de instrumentos cuando los necesitamos y muchísimas cosas más. También puedo ayudar a contestar cualquier pregunta que tengas sobre tu boca.

HIGIENISTA DENTAL

Suelo ser la persona que tiene el honor de ver tus dientes incluso antes que el dentista.

Estoy capacitado para limpiar tu boca e identificar cualquier cosa que requiera un control. Cuando abras tu boca y digas "ahhhhh", usaré mis instrumentos para revisar tus encías y quitarte la placa y el sarro de los dientes.

Uso las radiografías para tener un mejor panorama de tus dientes. Una vez que todo pinte bien, le diré al dentista que ya estás listo para verlo.

DENTISTA

He pasado mucho tiempo aprendiendo qué hacer para que la gente tenga bocas sanas (aproximadamente ocho años).

Estoy aquí para asegurarme de que la tuya esté en perfecto estado. Miro tus dientes para encontrar problemas que deben arreglarse. Si tienes una caries, me encargo de ella. También ayudo a prevenir los problemas de la boca y te puedo enseñar todo lo que necesitas saber para cuidar tu sonrisa.

ACTIVIDAD

ACTIVIDAD

Respuestas: hilo dental en el escritorio del recepcionista, cepillo de dientes en la mano del asistente dental, radiografías en la mano del higienista dental, instrumentos en el bolsillo del dentista y pasta dentífrica en el sillón dental

Prepara el almuerzo perfecto

¡Cuando llega la hora del almuerzo, hay tantas comidas y bebidas que se pueden elegir! Envuelve con un círculo las opciones más sanas para tu sonrisa.

ACTIVIDAD



Los alimentos frescos y crujientes, como las manzanas y las zanahorias, son conocidos como "alimentos detergentes". Esto significa que ayudan a limpiar tus dientes.



Las papas fritas contienen almidón, que se descompone y se convierte en azúcar en tu boca.



Beber agua o leche sin aditivos es muchísimo mejor para los dientes que tomar jugos azucarados.



Los productos lácteos como la leche, el queso y el yogur poseen calcio, que ayuda a fortalecer los dientes.



Los alimentos dulces y masticables, como los caramelos y las gominolas se pueden pegar a tus dientes y provocar caries.



Respuestas: manzana, apio, zanahoria, yogur, queso, leche, agua y almendras

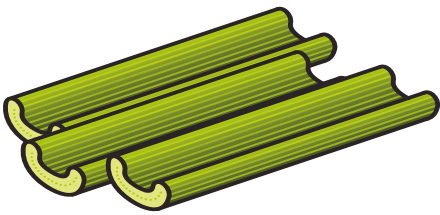
Una buena receta para la salud bucal:

Caracoles de manzana

¡Algunos caracoles tienen más de 20,000 dientes!

¡Haz unos caracoles de manzana adorables y sabrosos! Prueba esta receta para tu próxima merienda. Pídele ayuda a una persona mayor. *Beneficio extra: ¡Las manzanas y el apio ayudan a quitar la comida y la placa que queda adherida a los dientes!*

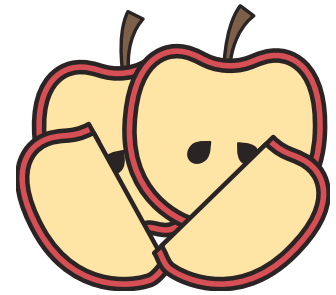
Esto es lo que necesitas



1 tallo de apio, cortado en tres partes



¼ de taza de crema de cacahuete



3 trozos de manzana cortados por la mitad



6 tiras delgadas de zanahoria



6 minipepitas de chocolate negro

Se hacen así

1

Llena las piezas de apio con crema de cacahuete.

2

Pon el resto de la crema de cacahuete en una bolsa de plástico con una cuchara.

3

Pídele a una persona mayor que corte una de las esquinas de la bolsa de plástico para hacer un pequeño orificio.

4

Presiona la bolsa para decorar con arcos de crema de cacahuete uno de los lados de cada trozo de manzana.

5

Coloca los trozos de manzana dentro de la crema de cacahuete para formar el caparazón del caracol.

6

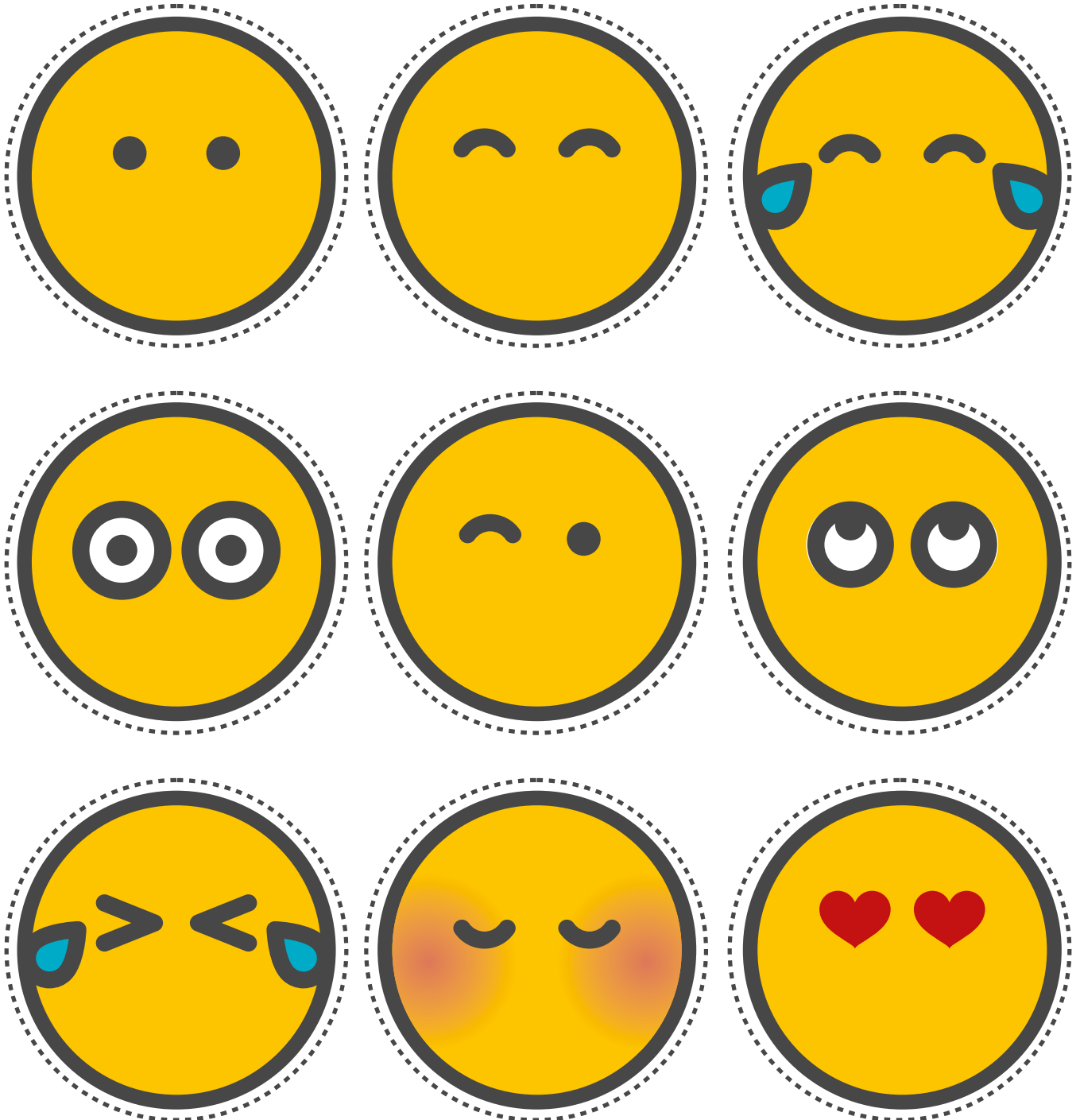
Entierra dos tiras de zanahoria en la crema de cacahuete en uno de los extremos de cada pieza de apio para formar las antenas del caracol.

7

Finalmente, al borde de ese mismo extremo de la pieza de apio, coloca dos minipepitas de chocolate en la crema de cacahuete para formar los ojos del caracol.

Expresiones de emoticonos

¿Sabías que sonreír te puede hacer de verdad más feliz? ¡Además, al sonreírle a un amigo o a una amiga puedes alegrarles el día! Dale a estos emoticonos una razón para sonreír al dibujarles las expresiones que les faltan. Pídele a una persona mayor que te ayude a recortar tus emoticonos terminados para compartirlos con tus amigos y amigas.

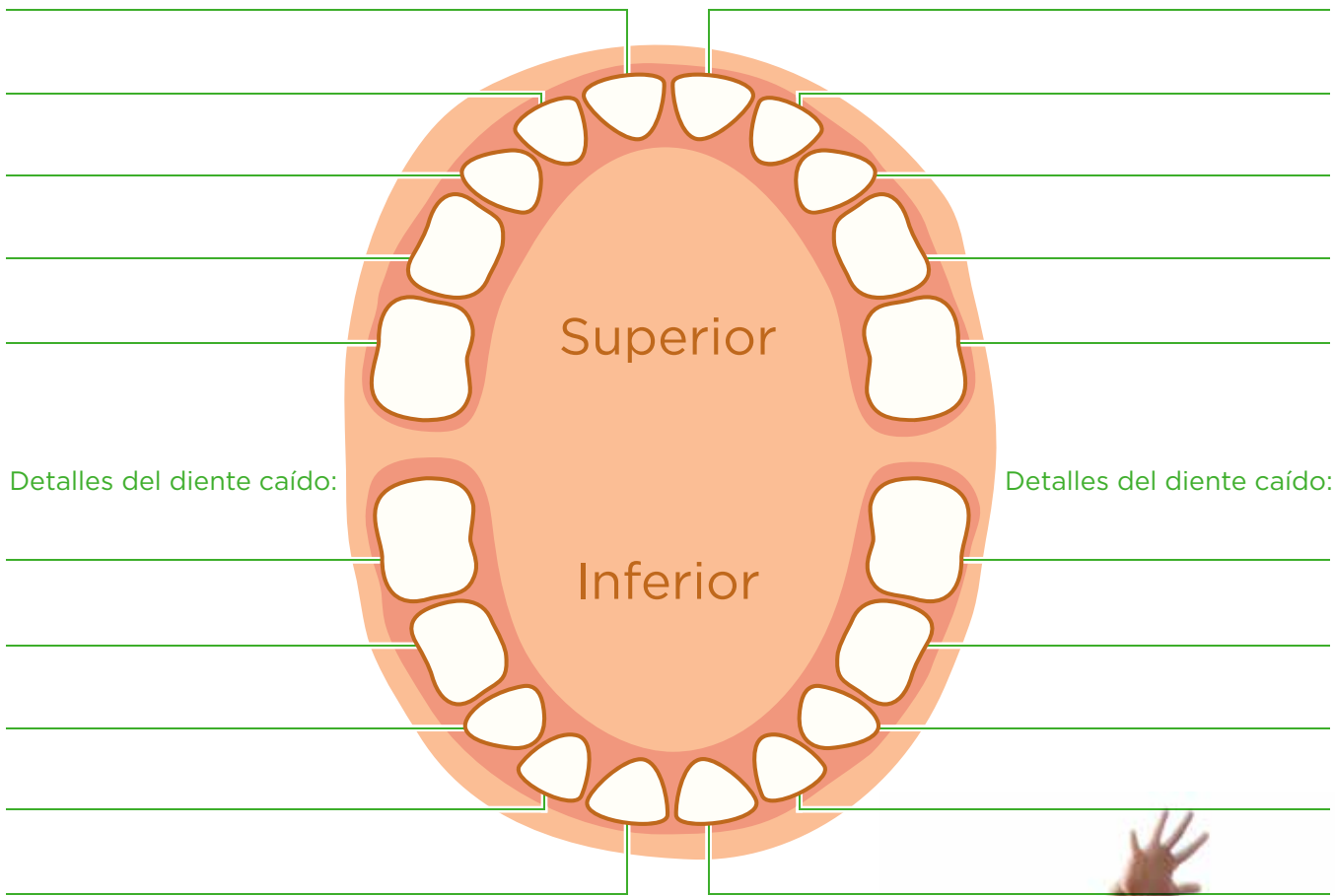


Registro de dientes

Cada vez que pierdes un diente, coloréalo en este Registro de dientes. Puedes usar el Registro de dientes para anotar dónde se te cayó el diente y qué edad tenías. ¡Asegúrate de guardarlo en algún lugar seguro para no olvidarte de cuáles son los dientes que ya se te cayeron!

Detalles del diente caído:

Detalles del diente caído:



Los dientes sirven para mucho más que para masticar la comida. ¡También nos ayudan a hablar, reír, sonreír y mucho más!



No todos los dientes cumplen la misma función. Los dientes tienen formas diferentes para ayudarnos de diversas maneras.



¡Celebra tu sonrisa!

En todo el mundo, las personas están homenajeando a sus maravillosas bocas con estas sonrientes celebraciones. Lo celebran todos los años, así que marca estas fechas en tu calendario para compartir la alegría.

FEBRERO

Mes Nacional de la Salud Dental de los Niños

Da gracias por tus dientes y refresca tus hábitos. Asegúrate de que estás cepillándote, limpiándote con hilo dental y comiendo alimentos para mantener tu boca espléndida.

28 DE FEBRERO
Y 22 DE AGOSTO

Día Nacional del Hada de los Dientes (Estados Unidos)

¡El Hada de los Dientes es tan especial que tiene dos días festivos! Y es amiga del Ratoncito Pérez. Prepárate para la próxima visita del Ratoncito Pérez haciendo un cartel colgante para puertas donde podrás poner los dientes que se te caigan. **Mira las instrucciones en la página 23.**

6 DE MARZO

Día Nacional del Dentista

Demuéstrale gratitud a tu dentista por ayudarte a cuidar tus dientes. Envíale a tu dentista una nota de agradecimiento y pregúntale a una persona mayor cuándo es tu próxima cita.

15 DE JUNIO

Día Nacional del Poder de la Sonrisa

Celebra el poder de una sonrisa saludable al compartir los dientes de oreja a oreja y repartir alegría. Sorprende a tus amigos o familiares con una buena acción.

5 DE OCTUBRE

Día Mundial de la Sonrisa

El ícono de la cara sonriente fue creado en 1963 y desde entonces ha servido de inspiración para crear sonrisas reales. Deja que tu sonrisa brille al mirar una película cómica o al contarles un chiste a tus amigos (en la página 3 hay dos muy graciosos).

¡Conecta los puntos para celebrar una sorpresa!



ACTIVIDAD

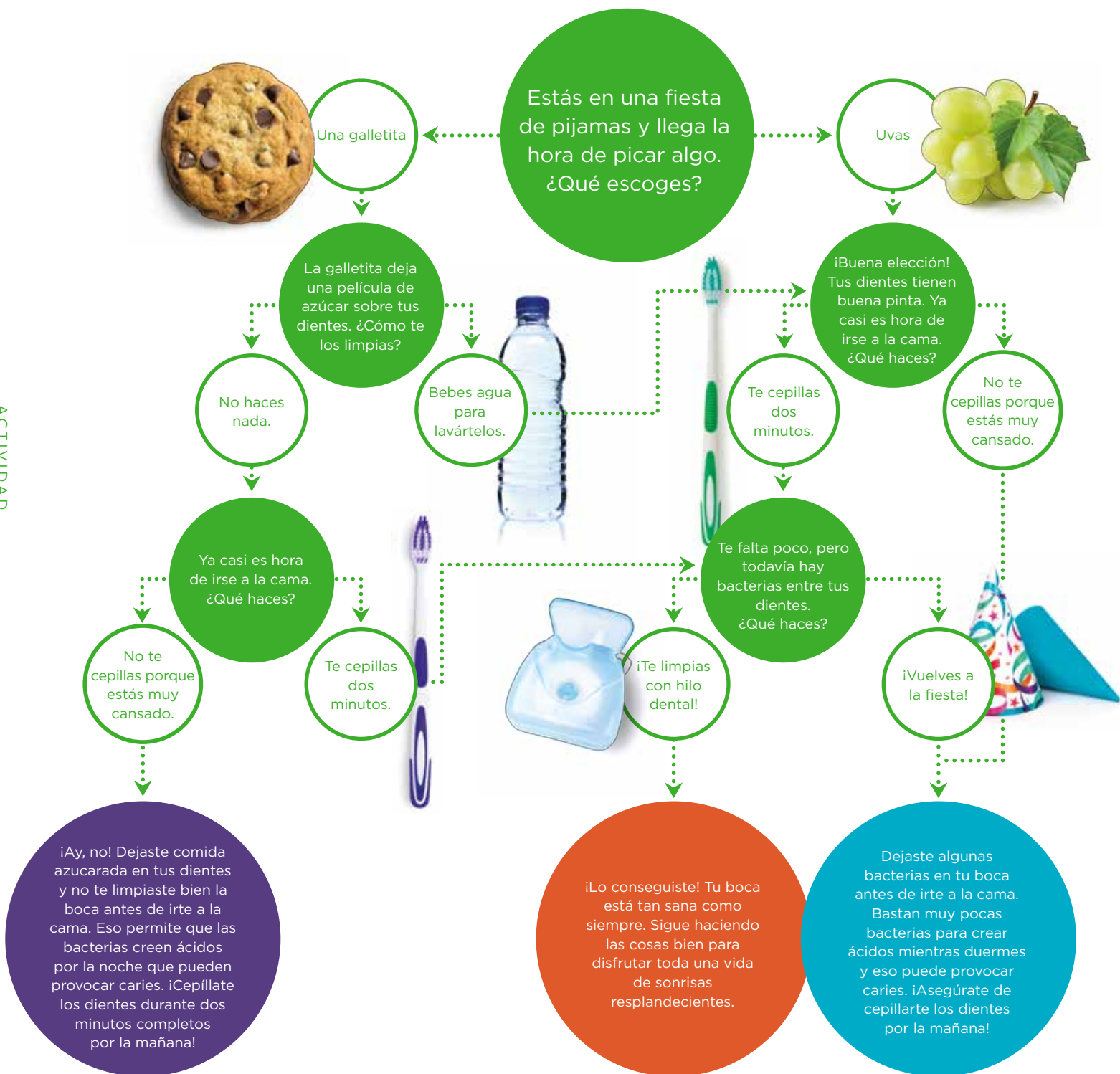
20 DE SEPTIEMBRE

Día "Ama tus dientes" (China)
En China, este día festivo les recuerda a las personas la importancia de cuidarse los dientes para prevenir problemas bucales.

Decisiones, decisiones

Mira si puedes lidiar con una fiesta de pijamas sin hacer daño a tu sonrisa. Responde las preguntas a continuación para descubrir qué tan sanos van a estar tus dientes al día siguiente.

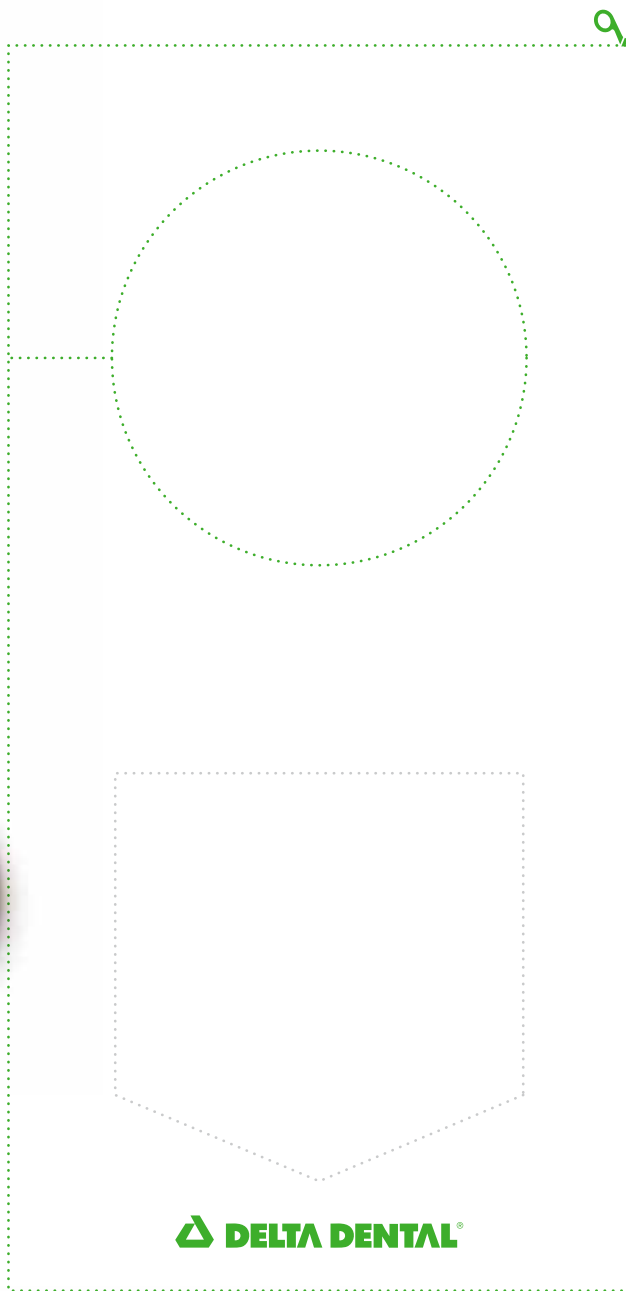
ACTIVIDAD



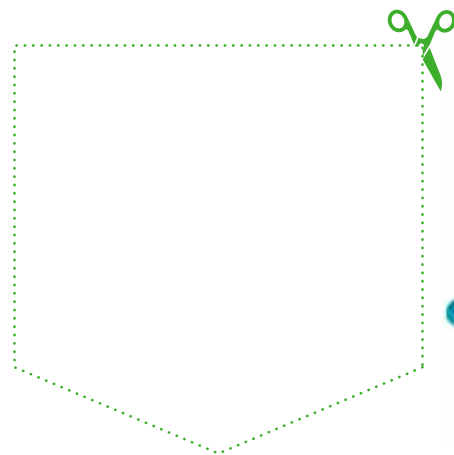
El rincón de las manualidades:

Cartel colgante para puertas del Ratoncito Pérez

Hazle la vida más fácil al Ratoncito Pérez con esta obra creativa.



Pieza A



Pieza B

- 1 Pídele a una persona mayor que te ayude a cortar la pieza A y la pieza B. La pieza A será la parte posterior del cartel colgante. La pieza B será el bolsillo para poner tu diente.
- 2 Pídele a una persona mayor que grape o pegue con cinta los lados y la parte inferior de la pieza B con la pieza A sobre las líneas punteadas para formar un bolsillo. *Consejo: Asegúrate de que las líneas punteadas de la pieza A y la pieza B estén frente a frente al pegarlas.*
- 3 Da rienda suelta a tu creatividad y decora el cartel con colores, chispas, texturas y todo lo que se te ocurra.
- 4 Cuando hayas terminado, cuelga tu creación en tu puerta para la próxima visita del Ratoncito Pérez.



