

grin!

for **KIDS**





ARTÍCULOS

6 La magia del flúor

¡Hay muchas razones por las que el flúor es fantástico para tus dientes! Descubre dónde puedes encontrar este mineral mágico.

- 4 Las aventuras de Sofía Soplallamas
- 5 ¡Dato por dato, diente por diente!
- 15 ¿Qué hay en la bolsita de regalos de Sofía?
- 16 Imagínate que eres un dentista o un higienista dental

ACTIVIDADES

22 Canta la canción del cepillo genial y el hilo dental

Ulises Unsolocuerno creó esta canción genial. Te va a encantar aprenderla con Ulises y Sofía.

- 7 Prueba el agua
- 12 El Mundo de la imaginación
- 14 Pose de yoga: ¿Preferirías ser un gato, una vaca o un dragón?
- 19 Los mad libs de los selladores
- 23 Busca y sonríe

ARTE Y MANUALIDADES

11 La esquina de las manualidades: crea tu propio dragón

¡Diviértete al crear tu propio dragón amigo! (Pero no te olvides de lavarte los dientes para no tener un aliento apuesto de dragón.)

- 8 Experimento: descubre algo invisible
- 9 Lleva un registro de los dientes que se te caen
- 10 ¡En guardia!
- 17 Entrega estas tarjetas del Poder de la Sonrisa
- 20 Una buena receta para la salud bucal: El smoothie favorito de Ulises Unsolocuerno
- 21 Un arcoíris de alimentos te hará sonreír

El rincón de la risa

¿Qué premio recibe el dentista del año en el ejército?

Una pequeña placa.



¿Por qué a la dona le gusta ir al dentista?

Porque tiene una cavidad pero ninguna caries.

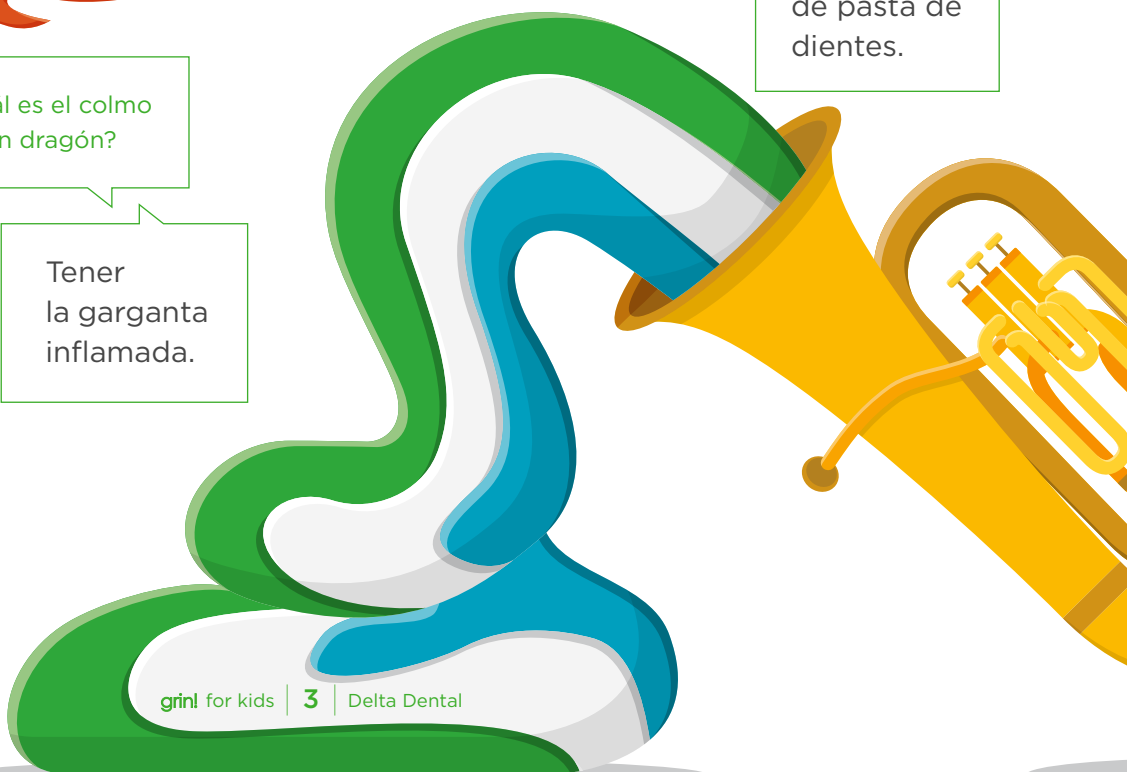
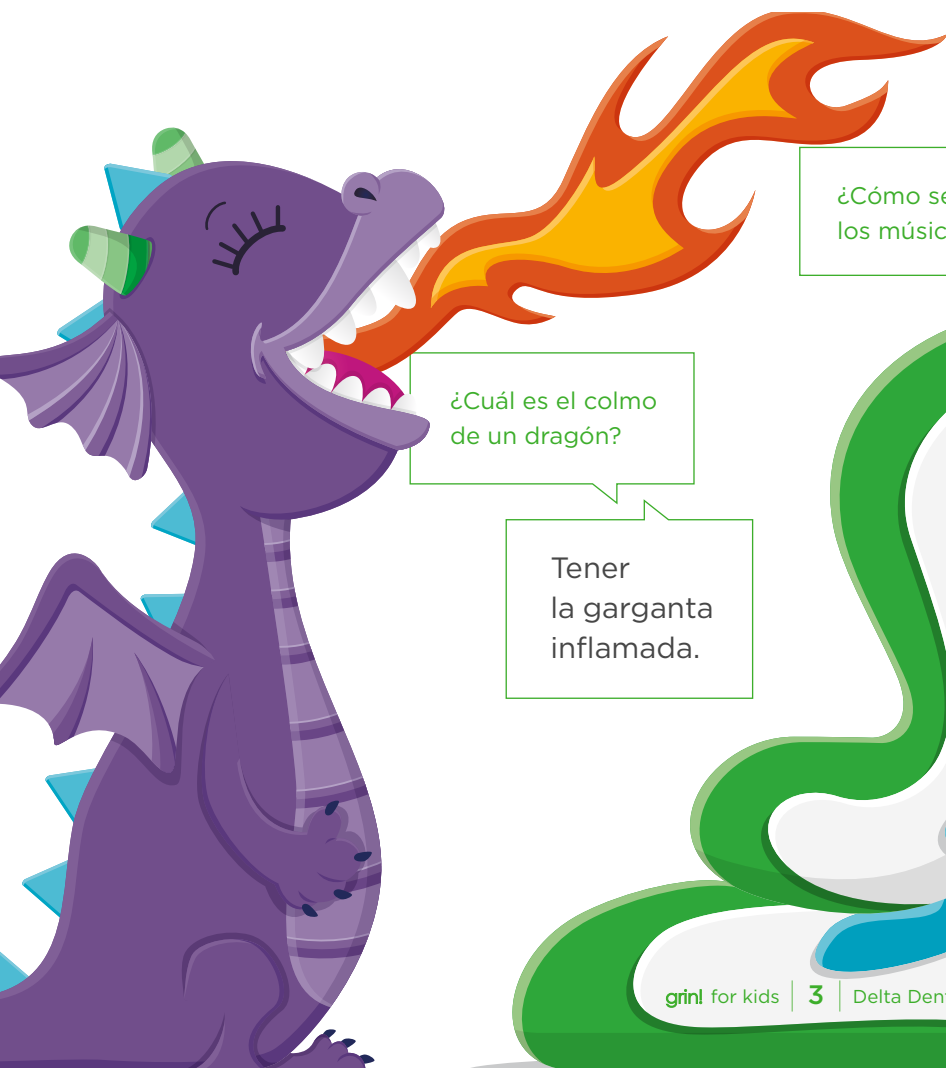


¿Cómo se limpian los dientes los músicos de la banda?

Con su tuba de pasta de dientes.

¿Cuál es el colmo de un dragón?

Tener la garganta inflamada.



LAS AVENTURAS DE Sofía Soplallamas



¡Dato por dato, diente por diente!

¿Sabes algún dato fascinante sobre los dientes? ¡Después de leer esta página, sabrás muchos!



El tiranosaurio (Tyrannosaurus rex)

tenía dientes tan grandes como bananas. ¡Eso es aún más grande que los dientes de los dragones!



Tu primer diente de leche

probablemente te salió cuando tenías unos 6 meses. ¡Pero un bebé en el Reino Unido nació con 12 dientes!



¡La Casa Blanca tiene su propio consultorio odontológico! Así que para el presidente de Estados Unidos es súper fácil ir a revisarse los dientes.



A las ballenas narval

se las conoce como unicornios de mar debido a sus singulares cuernos. ¡Su cuerno también es un diente que puede crecer hasta casi 9 pies de largo!

La magia del flúor

El flúor es tan bueno para tus dientes que es prácticamente mágico. Qué buena onda, ¿no? Veamos por qué.

¿Qué es el flúor?

El flúor es un mineral natural que se encuentra en casi toda el agua y en algunos alimentos.

¿De dónde viene el flúor?

El flúor proviene de las rocas. ¡Sí, de las rocas!



¿Por qué el flúor es bueno para tus dientes?

Algunas personas lo llaman “defensor de la naturaleza contra las caries”. ¡Suenan como si fuera un superhéroe! El flúor combate los ácidos que causan las caries y fortalece la superficie dura de tus dientes. Esa superficie dura se llama esmalte.

¿Cómo consigues el flúor?



Por lo general, tu **dentífrico** contiene flúor añadido. Así que asegúrate de usar siempre dentífrico con flúor al cepillarte los dientes todos los días. Y no te olvides de escupir el dentífrico al terminar de cepillarte.



¿Recuerdas que **el agua y algunos alimentos** contienen flúor? Por lo general, no suelen tener suficiente flúor para luchar contra esas miserables caries. Es por eso que muchas ciudades añaden más flúor al agua entubada. ¡Es una idea muy inteligente!



¡Es posible que tu **dentista** te diga que necesitas aún más flúor! El dentista puede ponerte un gel, una espuma o un líquido con flúor en tus dientes. A veces te lo aplican con un cepillo y otras en un protector bucal que tienes que ponerte en los dientes durante un par de minutos.



Prueba el agua

Los dragones necesitan agua para apagar las llamas de sus bocas. Pero tú necesitas agua para mantener tus dientes y tu cuerpo sanos. Haz una prueba divertida para ver qué tanto sabes sobre el agua. Recuerda que cada pregunta solo tiene una respuesta correcta. ¡Pero a lo largo del camino aprenderás varios datos interesantes! ¿Quieres saber tus resultados? Mira las respuestas al pie de esta página.

¿Cuáles de estos elementos se encuentran en el agua?

- (A) Ácido que causa caries
- (B) Flúor que fortalece los dientes
- (C) Bacterias que generan placas en tus dientes

¿Cuánta azúcar hay en un vaso de agua?

- (A) El agua no tiene gusto a azúcar para nada.
- (B) Creo que hay un poquitito... una pizquita.
- (C) Hay bastante... posiblemente una cucharada entera.

¿Cuál de las siguientes bebidas es mejor para tus dientes?

- (A) Jugo de pepinillos
- (B) Bebidas isotónicas (para deportistas)
- (C) Agua

¿De qué otra manera te ayuda el agua a mantener tu boca sana?

- (A) Limpia todos los restos de comida que quedan encajados en tus dientes.
- (B) Se pega a tus dientes.
- (C) Contiene purpurina.

El agua puede hacer que tu boca se sienta mejor cuando está seca.

- (A) La boca seca hace que tengas buen aliento.
- (B) La boca seca deja polvo en tu boca.
- (C) La boca seca puede provocar caries.

¿Qué otro nombre recibe el agua?

- (A) H2O
- (B) H2 ¡Olé!
- (C) Chap chap



Experimento:

descubre algo invisible

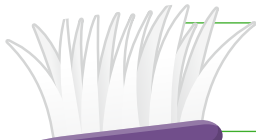
A las diminutas bacterias de tu boca les encanta el azúcar que comes y bebes. Usan esos azúcares para causar caries. ¡Pero tú puedes contraatacar! La mejor manera de hacerlo es cepillarte dos veces al día durante dos minutos completos con un dentífrico con flúor, pasar el hilo dental entre todos tus dientes e ir al dentista regularmente para que te haga limpiezas.

Las bacterias dañinas son tan pequeñas que ni siquiera puedes verlas en tu boca. ¿Entonces cómo puedes saber que están ahí? Prueba este experimento.



Necesitarás estos elementos

- Jugo de limón
- Una cuchara
- Una lámpara o una linterna
- Agua
- Una hoja de papel
- Un adulto que te ayude
- Un bol
- Un cepillo de dientes viejo



Cuando tu viejo cepillo ya esté demasiado gastado para limpiarte los dientes, lo puedes usar para pintar o para limpiar tus zapatos y el teclado de tu compu.

Pasos del experimento

1

Mezcla un poco de jugo de limón con un chorrillo de agua en un bol con una cuchara.

2

Sumerge el cepillo de dientes en la mezcla de agua con limón y dibuja una carita sonriente en la hoja de papel.

3

Deja secar el papel. ¿Dónde está la carita sonriente? Es invisible.

4

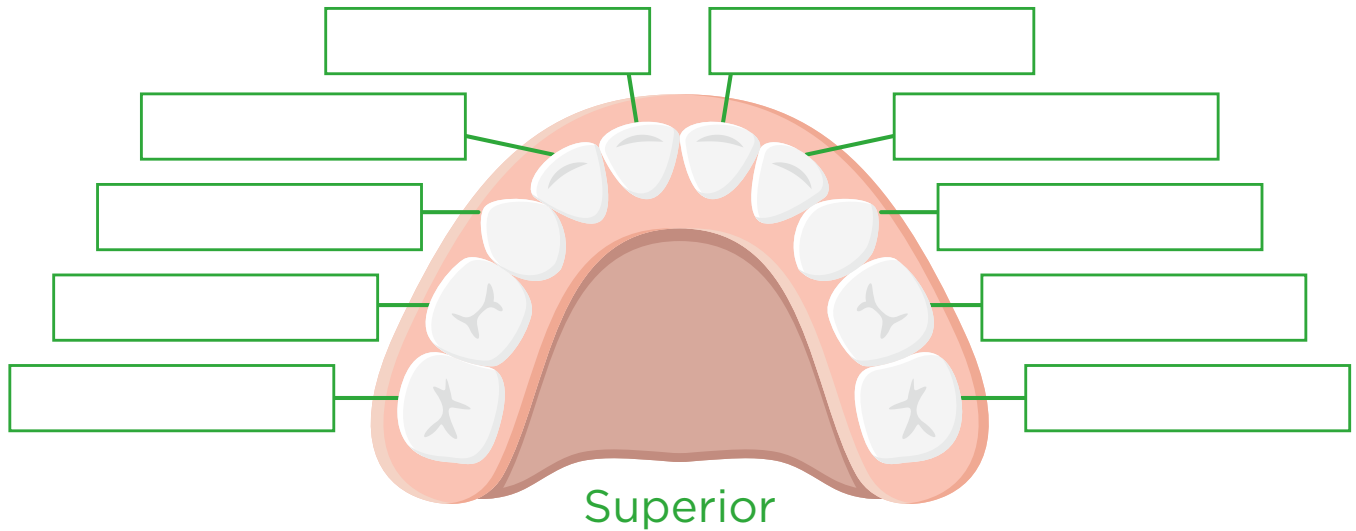
Sostén el papel cerca de una luz. ¡La carita sonriente reaparecerá como por arte de magia!

Ahora ves que puede haber cosas que son invisibles a tus ojos y sin embargo están ahí. Sigue luchando contra estos diminutos bandidos.

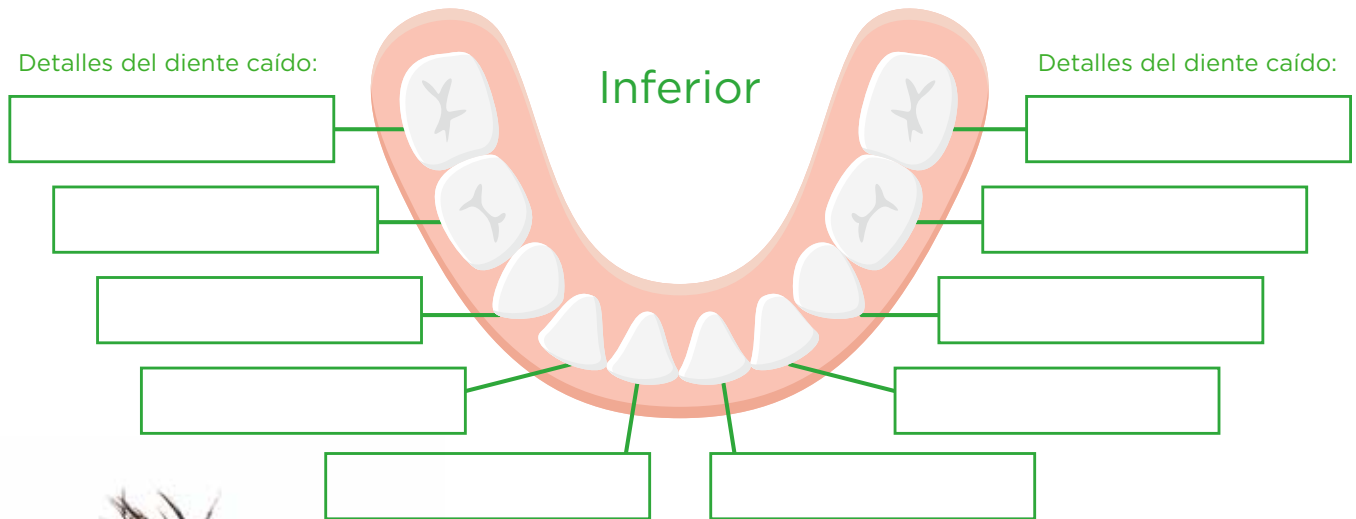
Lleva un registro de los dientes que se te caen

Cuando se te caiga un diente, coloréalo en tu Registro de dientes. Luego escribe un par de detalles: por ejemplo, tu edad y dónde se te cayó el diente.

Detalles del diente caído:



Detalles del diente caído:



Detalles del diente caído:

¡Abran paso!
Tus dientes de leche se te caen porque tus dientes permanentes los empujan.

¡Debe ser la leche!
¡Qué cantidad de dientes! ¡Tienes **20 dientes de leche**, pero tendrás **32 dientes permanentes** cuando crezcas!

¡En guardia!

Los protectores bucales sirven para cuidar que no se te quiebren ni se te caigan los dientes y para evitar lastimaduras en los labios o cortes en la boca. ¡Ay! Anda con cuidado como Sofía Soplallamas y Ulises Unsolocuerno. Usa un protector bucal cuando juegues al fútbol o al fútbol americano, io incluso cuando vayas a patinar o andar en skate!

¡Colorea
a Sofía
y Ulises!



La esquina de las manualidades: crea tu propio dragón

¿Te gustaría poder lanzar llamas? Sigue nuestras indicaciones para crear tu propio dragón como Sofía Soplallamas y deja volar tu imaginación. Y luego ten a tu nuevo amigo a tu lado para recordar que debes cepillarte los dientes dos veces al día y usar el hilo dental todos los días para no tener aliento de dragón. ¡Puaj!



Necesitarás estos elementos

- 1 toallita de papel o un rollo de papel higiénico (cualquiera de los dos te servirá)
- Tijeras
- Papel tisú
- Cartulinas
- Barra de goma de pegar
- Un adulto que te ayude
- Marcadores

Sigue estos pasos

- 1 Corta un trozo de cartulina que sirva para cubrir el rollo de papel higiénico.
- 2 Emplea la barra de goma de pegar para adherir la cartulina al rollo de papel.
- 3 Dibuja un par de ojos de dragón en un extremo del rollo de papel.
- 4 Haz los orificios de la nariz del dragón en el otro extremo del rollo.
- 5 Corta el papel tisú en tiras largas y puntiagudas de 10 pulgadas de largo para hacer el fuego.
- 6 Emplea la barra para pegar las tiras en el interior del rollo de papel, cerca de los orificios de la nariz del dragón.
- 7 Pon tu boca en el extremo abierto del rollo de papel y sopla tan fuerte como puedas. ¡Ahora ya puedes lanzar llamas! ¡Ruge!

No dudes en añadir tus propios toques creativos. Haz un dragón súper especial con pompones, ojos saltones de cotillón o cualquier otra cosa que se te ocurra.

grin! for KIDS

El Mundo de la imaginación

Acompaña a tus nuevos amigos Ulises Unsolocuerno y Sofía Soplallamas en una travesía a través del Mundo de la imaginación. Lo que aprendas te ayudará a tener una salud de hierro en el mundo real. ¡Es un juego súper divertido, así que empecemos!

Necesitarás estos elementos:

- 2 o más jugadores
- 1 dado
- Fichas de otro juego o monedas para señalar tu lugar (1 por jugador)

Se juega así:

Arrojen el dado por turnos. Avancen tantos casilleros como indique el dado. Siguen las instrucciones al caer en un casillero especial. Los casilleros verdes los ayudan a avanzar y los casilleros naranjas los hacen retroceder. ¡El primer jugador en llegar al arcoíris del Mundo de la imaginación gana!

Inicio

NIVEL 1

Isla del hilo olvidado
¡Ayayay! Hoy no te acordaste de usar el hilo dental. **Pierdes el próximo turno.**

NIVEL 2

Arroyo de aguas asombrosas

Enjuágate con agua para limpiar la comida que tienes en la boca. Te ayuda a evitar las caries y te da derecho a **avanzar hasta el Nivel 4.**

NIVEL 3

Valle del vapeo
¡Ay, no! Aquí huele a tabaco. Abandona este lugar y **vuelve al Inicio.**

NIVEL 4

Huerta de hortalizas y frutas
Llévate algo saludable para picar y **avanza 4 casilleros.**

NIVEL 5

Cañón de las caries
¡Ay! Hay un agujero tan grande que debes **retroceder 5 casilleros.**

NIVEL 6

Ciudad de los selladores
Los selladores dentales previenen las caries. ¡Yupi! **¡Ganas un turno extra y vuelves a tirar el dado!**

NIVEL 7

Cataratas de flúor
No te preocupes: aquí no te saldrá ninguna caries. **Avanza hasta el casillero marcado con un vaso de agua.**

NIVEL 8

Barranco de las bacterias
¡Oh no! Parece que las bacterias han empezado a crear una caries. **Volver al Nivel 5.**

Final

¡Enhorabuena!
¡Lograste terminar la travesía del Mundo de la imaginación!



Pose de yoga:

¿Preferirías ser un gato, una vaca o un dragón?

Los dragones han existido durante miles de años. Igual que el yoga. Es el ejercicio de relajación favorito de Sofía. Relajarte te hace bien porque puede prevenir las enfermedades de las encías y las caries. El yoga también te ayuda a sentarte recto, lo cual evita que duela la mandíbula.

Prueba la postura favorita de Sofía. Algunas personas la llaman postura del gato-vaca, pero Sofía la llama postura del dragón. Coloca una colchoneta de yoga, una toalla o una manta sobre el piso y ponte encima. Ponte ropa cómoda y sácate los zapatos y las medias. ¡Es hora de divertirse!

ACTIVIDAD

— Pose gato-vaca (también conocida con el nombre de pose del dragón!) —

1

Pon tus manos y tus rodillas en el piso y simula que eres un gato (o un dragón).



2

Inhala lentamente.



3

Exhala lentamente, redondea tu espalda hacia el techo y lleva el mentón al pecho. Parecerás un gato que estira la espalda.



4

Maúlla como un gato o lanza llamas como un dragón durante 10 segundos.



5

Ahora es momento de simular que eres una vaca (o que sigues siendo un dragón). Vuelve a inhalar lentamente.



6

Exhala lentamente y levanta el mentón y el pecho hacia el techo.



7

Baja tu estómago y levanta la "cola".



8

Muge como una vaca o lanza llamas como un dragón durante 10 segundos.



Vuelve a empezar y repite todos los pasos cuatro veces. Sofía tenía razón. ¡Esto es divertido!

¡Qué hay en la bolsita de regalos de Sofía?

Cada vez que Sofía Soplallamas va al dentista y a la higienista dental, le regalan un cepillo de dientes. Pero esta vez, Sofía recibió una bolsa repleta de sorpresas sensacionales que te quiere mostrar. ¡Veámoslas!

Protector poderoso antiplaca

¿Sabías que deberías cambiar de cepillo de dientes cada tres meses? Sofía va a empezar a usar este porque los cepillos de dientes nuevos eliminan más de esa placa asquerosa que causa caries. *Sofía puede usar su viejo cepillo para el experimento de la página 8.*

Campeón contra las caries

¡Nadie quiere tener caries! Sofía se cepilla dos veces al día con este dentífrico con flúor para seguir teniendo una sonrisa radiante. Ni siquiera es necesario usar una gran cantidad. Basta con una pizca del tamaño de un guisante.

Sacarrestos sensacional

Parar saciar el hambre de un dragón se necesita mucha comida. Y, a veces, a Sofía le queda un poco de pitaya (o fruta del dragón) entre los dientes. Por eso se asegura de usar el hilo dental una vez al día.

Súper escudo para sol sofocante

El fuego que escupe Sofía no le molesta para nada. Pero el sol sí que puede dañar sus labios. Este bálsamo labial con pantalla solar protege a Sofía cuando está al aire libre (¡incluso los días nublados!).

Premio precioso del tesoro

Sofía pudo llevarse un premio del cofre del tesoro y escogió este para regalárselo a Ulises Unsolocuerno. ¡Esto hará sonreír a Ulises!



Imagínate que eres un dentista o un higienista dental

Cuando vas al consultorio, tu dentista y el higienista dental trabajan en equipo para proteger tus dientes. Puede que cuando seas grande quieras ayudar a los niños (y a los adultos) a combatir las caries. **Contesta estas preguntas que te ayudarán a decidir.**



¿Quieres ser higienista dental?

¿Deseas conocer a otras personas?

El higienista dental es una de las primeras personas que te atiende en el consultorio del dentista.

¿Te gusta tener las cosas limpias y relucientes?

Un higienista elimina la placa y la acumulación de sarro de tus dientes.

¿Te gusta usar instrumentos geniales?



Los higienistas trabajan con un montón de instrumentos dentales, como los rayos X, que sirven para detectar las caries.

¿Te gustan los juegos de buscar y encontrar?

Tu higienista dental te examinará la boca para detectar indicios de problemas dentales y compartir los resultados con tu dentista.

¿Te gusta enseñarles cosas nuevas a las personas?

Tu higienista te mostrará cómo cepillarte y usar el hilo dental de manera correcta.



¿Quieres ser dentista?

¿Te gusta muchísimo aprender?

Los dentistas estudian unos ocho años o más para aprender todo lo que hay que aprender para cuidar muy bien tu boca.

¿Te gusta resolver problemas?



El dentista lee tus rayos X y examina tu boca para decidir si hay que arreglar algo.

¿Te gusta tomar decisiones?

Si hay un problema, el dentista decide cuál es la mejor forma de solucionarlo.

¿Alguna vez ganaste al juego Operación?

Los dentistas realizan muchas tareas especializadas con sus manos: por ejemplo, extraen dientes y rellenan caries.

¿Eres bueno hablando con la gente?

Tu dentista te ayudará a sentirte relajado y te explicará lo que tiene que hacer con tus dientes. Además, el dentista contestará todas las preguntas que le hagas.

¿Respondiste afirmativamente a la mayoría de estas preguntas? ¡¿Lo hiciste?! ¡Puede que trabajes en un consultorio odontológico cuando seas grande!

Entrega estas tarjetas del Poder de la Sonrisa

Tienes tus propios poderes mágicos: ¡Puedes hacer que tus amigos sonrían! Recorta y comparte estas tarjetas del Poder de la Sonrisa con tus amigos y mira cómo se les ilumina el rostro.



Muéstrales a tus amigos lo mucho que te importan
regalándoles una sonrisa.

Y no te olvides de firmar la tarjeta antes de entregarla.

Para _____

De _____

**Sonreír hace que
todo el mundo
sea más feliz.**

¡Eso es lo que todos deseamos!

 DELTA DENTAL

Para _____

De _____

¡Y también
tienes una sonrisa
súper especial!

 DELTA DENTAL

Para _____

De _____

¡No me puedo imaginar
a nadie
que me haga
sonreír tanto como tú!

 DELTA DENTAL

Para _____

De _____

Cuando tú sonríes,
tus amigos
también te sonríen.
¡Es algo mágico!

 DELTA DENTAL



Los mad libs de los selladores

Tu cepillo de dientes, tu dentífrico y tu hilo dental no son las únicas herramientas para prevenir las caries.

Los selladores son otra manera de luchar contra esas feas caries. ¡Antes de aprender más cosas sobre los selladores, vamos a hacer unas payasadas! Rellena los espacios en blanco con respuestas divertidas. Luego asegúrate de ver las respuestas correctas a pie de página. Cuando sepas más cosas sobre los selladores, les enseñarás a las caries quién manda.

Ejemplos:

- **SUSTANTIVOS:** gente, lugares o cosas (por ejemplo, “cepillo de dientes”)
- **VERBOS:** acciones (por ejemplo, “comer”)

Es posible que tu cepillo de dientes y tu _____ no puedan _____ todas las
(SUSTANTIVO) (VERBO)
muecas de tus dientes. Eso significa que te pueden salir _____ ahí. Los selladores impiden
(SUSTANTIVO)
que la _____ se meta en esas muecas para evitar que las _____ y la placa
(SUSTANTIVO) (SUSTANTIVO)
_____ caries. Un sellador es una _____ plástica delgada e invisible que se coloca
(VERBO) (SUSTANTIVO)
sobre la superficie que usas para masticar de tus dientes posteriores, llamados _____.
(SUSTANTIVO)

Generalmente, a los _____ se les suelen poner selladores entre los 5 y los 7 años de edad y
(SUSTANTIVO)
luego entre los 11 y los _____ años, cuando les salen los _____ permanentes.
(NÚMERO) (SUSTANTIVO)

El dentista _____ el sellador en tus dientes. ¡Pero no con un _____ de pintura!
(VERBO) (SUSTANTIVO)

Después tu dentista endurecerá el sellador con ayuda de una luz _____ especial. ¡Esto hará
(COLOR)
que tengas casi un _____ % menos de probabilidades de tener caries en tus muelas!
(NÚMERO)

Respuestas correctas: hilo dental, alcanzar, caries, comida, bacterias, causen, película, muelas, niños, 14, dientes, pinta, bote, azul, 80

Una buena receta para la salud bucal:

El smoothie favorito de Ulises Unsolocuerno

¡Hagamos un smoothie con los colores favoritos de Ulises! No se necesita magia, pero hace maravillas en tu boca. Eso se debe a que está lleno de frutas saludables y repleto de calcio. ¡Y sabe tan bien como se ve!



Necesitarás estos elementos

- 1 taza de yogur griego de fresa con contenido bajo de azúcar
- 1 taza de frutos del bosque surtidos congelados
- 1 banana
- Colorante alimenticio azul, verde, amarillo y rojo
- Un adulto que te ayude

Sigue estos pasos

1

Pídele a un adulto que mezcle el yogur, la banana y los frutos del bosque congelados en una licuadora hasta que quede una mezcla suave.

2

Vierte una parte de la mezcla púrpura del smoothie en un vaso para formar la primera capa. ¡Para esta capa no necesitarás nada de colorante alimenticio!

3

Vierte el resto del smoothie púrpura en tres platos por partes iguales.

4

Pon colorante alimenticio en cada plato hasta conseguir el color que deseas. Azul para la capa azul. Verde para la capa verde. Amarillo y rojo para la capa naranja.

5

Añade los smoothies de color azul, verde y naranja sobre el smoothie púrpura, capa por capa.

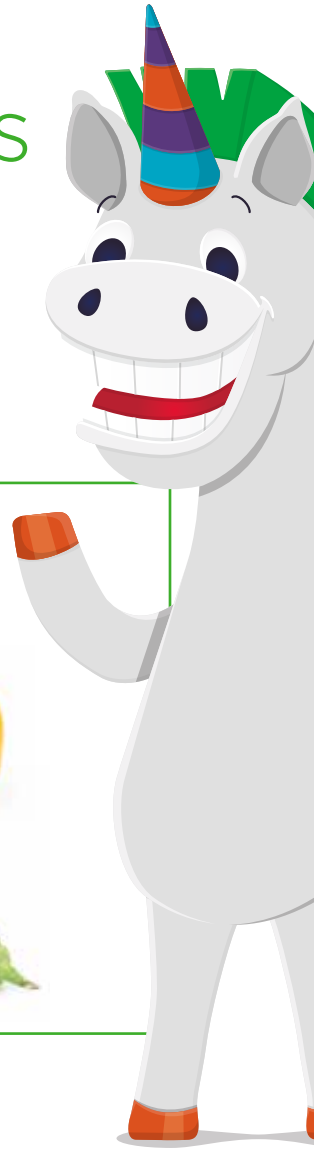
6

¡Disfruta tu obra maestra de colores!

Un arcoíris de alimentos te hará sonreír

Ulises come un arcoíris de frutas, verduras y otros alimentos para estar sano. ¡Eso hace que comer sea divertido! Crea un arcoíris con alimentos sabrosos y saludables. **Simplemente recorta algunos alimentos coloridos que te hacen bien y ponlos en el plato de abajo, o bien dibújalos directamente en el plato.**

¡Mira las ideas de Ulises para empezar! En conjunto, estos alimentos pueden ayudar a fortalecer tus dientes y encías, prevenir las caries y limpiar tus dientes. ¿No es maravilloso?!



Canta la canción del cepillo genial y el hilo dental

Ulises compuso una melodía para ayudarte a recordar que debes cepillarte y usar hilo dental. A Sofía Soplallamas le gusta muchísimo la última estrofa. Cántala con ellos.



ACTIVIDAD

Cepillarse rimando es muy divertido, así que canto esta canción y sonrío.

Con dos veces al día, tendré la boca sana: una a la mañana y otra antes de la cama.

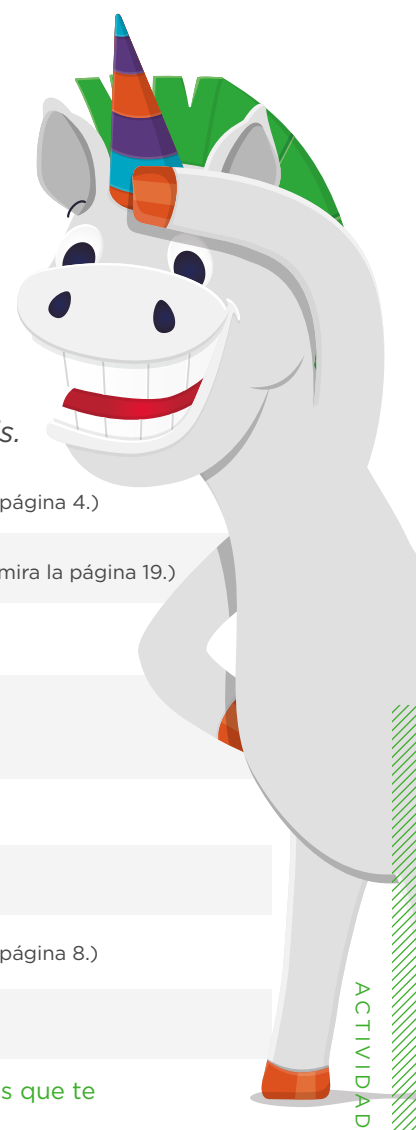
Siempre uso pasta con flúor, claro, y hasta los dos minutos no paro.

Todos los días me paso el hilo dental para tener la dentadura sensacional.

Los dragones también se cepillan con ganas, aunque tienen que hacerlo a través de las llamas.

Busca y sonríe

Contesta estas preguntas sobre tu sonrisa. Luego encuentra la palabra en la sopa de letras de abajo y enlázala. ¿Necesitas una pista? Encontrarás las respuestas a estas preguntas en este número de la revista *Grin! for Kids*.



Fumar puede hacer que tus dientes se pongan _____. (Pista: mira la página 4.)

El dentista pinta un sellador en tus _____ para prevenir las caries. (Pista: mira la página 19.)

La mayoría de las personas tienen 20 dientes de _____. (Pista: mira la página 9.)

El yoga es un _____ de relajación que existe hace miles de años.

(Pista: mira la página 14.)

Tienes el poder de hacer _____ a tus amigos. (Pista: mira la página 17.)

El flúor viene de las _____. (Pista: mira la página 6.)

Usa _____ una vez al día para limpiar tus dientes. (Pista: mira la página 8.)

Cepíllate los dientes durante _____ minutos cada vez. (Pista: mira la página 8.)

¡Ponte un _____ para hacer deportes y actividades que te pueden lastimar la boca! (Pista: mira la página 10.)

El _____ limpia la comida que te queda entre los dientes. (Pista: mira la página 7.)

V R P R O T E C T O R B U C A L I Z U X
 L O U N N Z S H X D I E N T E S B S C F
 E C J K O C P T R C E H Z W A N F C T M
 C A Y B P P M B R C T X O I D Y M U M O
 H S J C D C C R T F S D A S O N R E Í R
 E J A G O E J E R C I C I O O E P W P P
 W Z L E S D Q F C Q O O J I T S U F U R
 H N L X N F A U H S P S X I Y T Y W U C
 U X Z H Z E Y H I L O D E N T A L U J A
 G M A G U A Y S L A M A R I L L O S N A

Respuestas: amarillos, dientes, leche, ejercicio, sonreír, rocas, hilo dental, dos, protector bucal, agua

¡Imagínate una
sonrisa más sana!

