

dientes sanos



CUADERNO DEL ALUMNADO

Segundo ciclo de educación primaria



dientes sanos

CUADERNO DEL ALUMNADO



Segundo ciclo de educación primaria

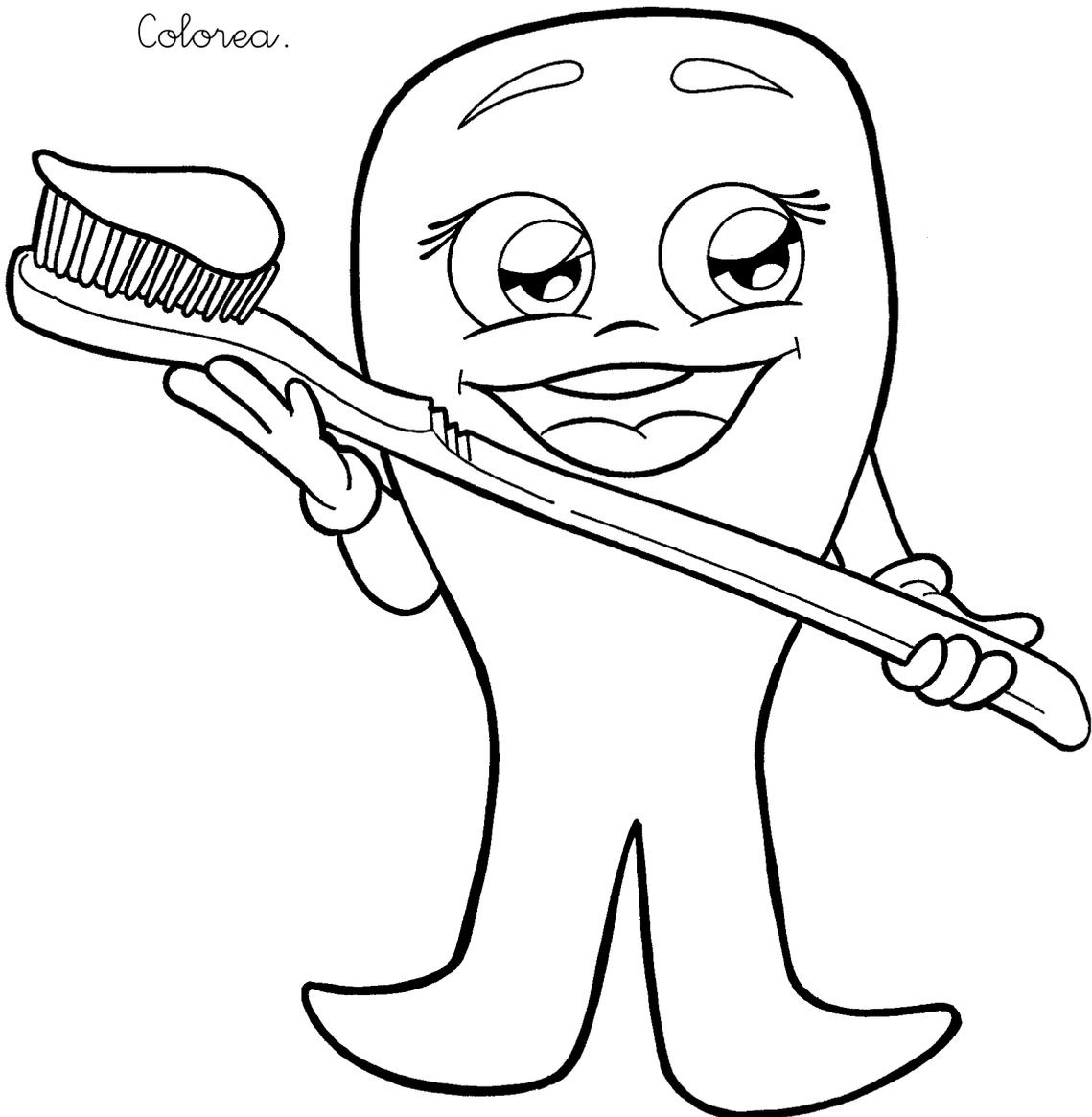
Los dientes son importantes para nuestra salud. Gracias a ellos podemos comer y nos tienen que durar toda la vida.

Nosotros podemos cuidar de nuestros dientes y con *Dientes Sanos* vamos aprender como hacerlo.

El cepillo de dientes será nuestra mejor ayuda.

¿Comenzamos?

Colorea.



¿Cuidas tus dientes?



1. El cepillado de dientes:

¿Tienes cepillo de dientes en casa?

Sí

No

¿Cuándo te cepillas los dientes?

Nunca

Algún día

Todos los días después:

del desayuno

después de comer

de la cena

¿Qué otros utensilios conoces para la limpieza de los dientes?

2. Los alimentos que producen caries:

¿Conoces algunos alimentos que producen caries? Escríbelos.

¿Cuántas veces tomas dulces o golosinas?

Todos los días

Alguna vez

Los fines de semana

Nunca

3. La revisión bucodental:

¿Te han revisado alguna vez la boca y los dientes

Sí

No

¿Cuántas veces?

Una

Alguna vez

Una vez al año

Cuando es necesario

¿Has tenido alguna vez dolor de muelas? ¿Qué hiciste?

¿Tienes algún diente o muela con caries (picado)?

Sí

No



Cepillo mis dientes todos los días

MES:	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Debes colorear la cara sonriente según te hayas cepillado una, dos o tres veces al día. Enseñáselo a tu familia y coméntalo.

Mi nombre es:

Comentario de mi familia

.....

.....

.....

.....



Como cepillarte bien los dientes

Juega conmigo
a limpiarte
los dientes



1

Empieza cepillándote los dientes de delante, haciéndolo siempre desde la encía al diente.



2

Después todos los demás, sobre todo aquellos que se encuentran al fondo de la boca.



3

Límpialos de la misma forma por la parte de dentro.



4

Ahora te cepillas todas las muelas por encima, que es por donde masticas.



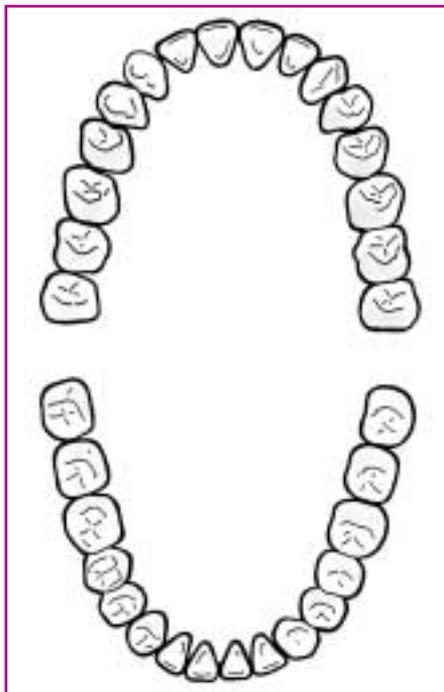
5

Es muy importante que antes de enjuagarte te cepilles la lengua.



- Límpialos después de cada comida, y siempre antes de acostarte.
 - No abuses de caramelos, ni dulces.
 - Utiliza una pasta con flúor.
- Y visita regularmente a tu amigo o amiga dentista.

Un diente para cada misión



Observa tus dientes con la ayuda de un espejo o de tu compañero/a y completa este esquema.

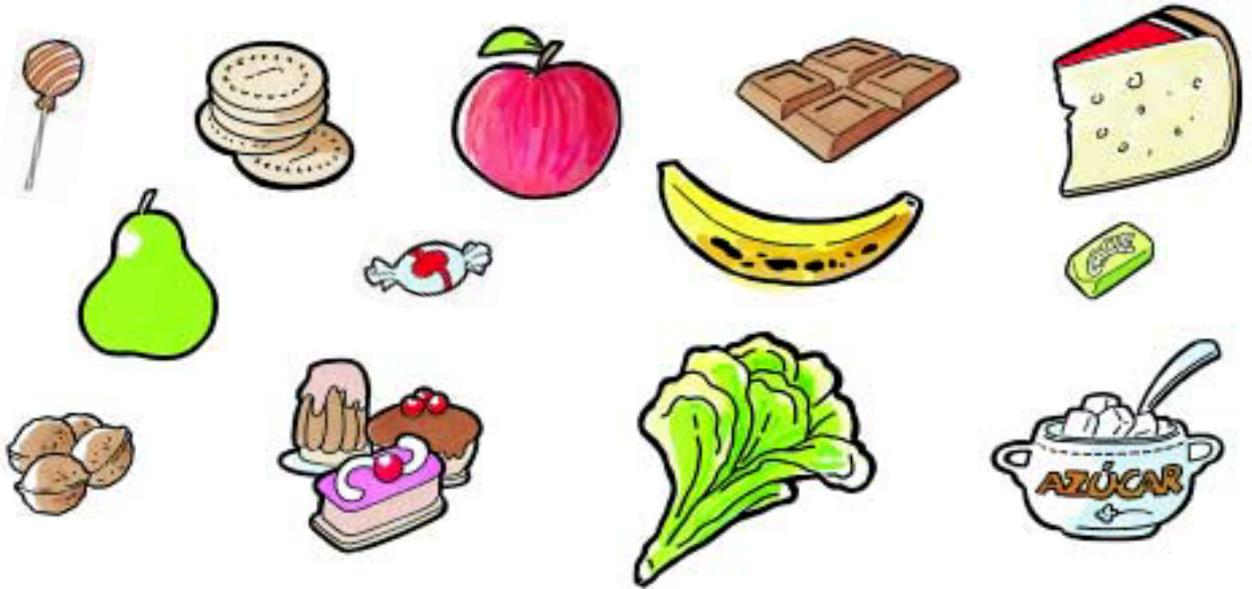
- Tienes _____
- Te faltan _____
- Están picados _____

El esquema representa una dentadura.

- Colorea de rojo los dientes que tienes.
- Colorea de azul los dientes que te faltan.
- Marca con una cruz los dientes que tengas picados.

Buscando alimentos sanos para los dientes

Escribe cada alimento en su lista correspondiente.



Alimentos perjudiciales para los dientes:

Alimentos no perjudiciales para los dientes:

Celebra tu cumpleaños con imaginación

Busca con tu familia (padre, madre, abuelo, abuela...) formas de celebrar tu cumpleaños que no dañen los dientes. Escríbelas y dibújalas.

Revisando la publicidad

Recorta y pega alimentos perjudiciales para los dientes



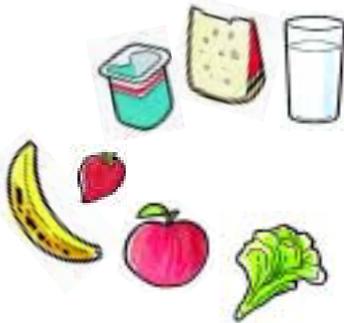
Recorta y pega alimentos no perjudiciales para los dientes

Canción de los Dientes Sanos

Canción del Diente Sano



Los dientes de la boca
te hacemos saber,
no nos gusta el azúcar
una y otra vez.
Chuches, caramelos,
me irritan a mí,
más si te los tomas,
antes de dormir.



Leche, queso, huevos,
arroz y yogur,
frutas y verduras,
carne y pescadito,
ricas ensaladas
con buen aceitito,
prefiero, nos gustan más,
que un pastelito.



Cuidado con las caries,
las bacterias, los flemones,
cepilla cada día con flúor
nuestros rincones.
Restos entre dientes,
con seda dental se van,
y una dieta equilibrada
también nos ayudará.



Visita al dentista,
sin miedo, con buen humor,
es amigo de los dientes
y también su protector.
Este buen consejo
repite a tu familia,
verás que tus dientes,
más sanos estarán.



