

# Lección 3: Práctica dental comportamientos de salud con la familia

## 🔍 Descripción general:

Los estudiantes aprenderán sobre hábitos dentales saludables y cómo practicarlos en su espacio vital.

## ⌚ Tiempo necesario:

45 minutos

## 🎒 Suministros:

- Vídeo [sobre cómo practicar comportamientos dentales saludables con la familia](#)
- [Tabla de cepillado y uso de hilo dental](#)
- Hoja de actividades de [la canción del cepillado](#)
  - » Espacio para que los estudiantes se reúnan en círculo
  - » Acceso a Internet y una forma de ver un video corto para aprender la melodía de la canción

📝 **Reseña:** “¿Eres más inteligente que un insecto azucarero?”  
(Repaso de la Lección 2)

Revise brevemente los puntos clave de la Lecciones 2 con sus alumnos.

1. **Los incisivos** son los dientes que se encuentran delante de nuestra boca. Estos dientes son afilados y planos para ayudarnos a morder nuestra comida y cortarla en trozos más pequeños.
2. **Los caninos** son los dientes que se encuentran en las comisuras de la boca. Estos dientes son afilados y puntiagudos y funcionan bien para retener o destrozar alimentos.
3. **Los molares** son los dientes que se encuentran en la parte posterior de la boca. Los molares tienen partes superiores grandes y planas llamadas superficies de masticación que usamos para triturar y moler nuestra comida en trozos lo suficientemente pequeños como para tragárslos.
4. **La placa** se produce cuando las bacterias que viven en nuestra boca se mezclan con la comida que queda cuando comemos o bebemos. La placa produce un ácido que causa caries.
5. **Las caries** son pequeños agujeros en nuestros dientes. Estos pequeños agujeros se hacen cuando el ácido de la placa se ha abierto camino dentro de nuestros dientes.



6. Otra forma de pensar en la placa es pensar en algo llamado "Insecto azucarero". Al igual que la placa, el insecto del azúcar es malo para nuestros dientes. La placa es pegajosa sustancia que se forma en los dientes y puede provocar caries.
7. Un insecto del azúcar no es un insecto real. Un insecto del azúcar es un germen diminuto. Los insectos del azúcar se alimentan de alimentos azucarados que sobran de cuando comemos. Los insectos del azúcar también pueden causar caries. Para mantener nuestros dientes sanos, idebemos ser más inteligentes que un insecto azucarero!

## Introducción:

Pida a los estudiantes que comparten lo que hacen para cuidar sus dientes. Ejemplos incluyen:

-  Cepillado
-  Limpieza con hilo dental
-  Comiendo sano
-  Comer frutas y verduras
-  Beber agua en lugar de jugo

Cepillarse los dientes y usar hilo dental es una excelente manera de mantener nuestra boca sana.

Comer frutas y verduras es bueno para nuestros dientes. ¡Beber mucha agua es otra forma de ayudar a que nuestros dientes se mantengan limpios!

## Pasos:

Informe a los estudiantes sobre los hábitos dentales saludables y por qué son importantes.

1. Si nuestros dientes no están sanos, todo nuestro cuerpo no puede estar sano. Cuando nos cepillamos los dientes y utilizamos hilo dental, ayuda a evitar que crezcan gérmenes en nuestra boca. Estos gérmenes a veces pueden propagarse al resto de nuestro cuerpo y enfermarnos.
2. Una buena salud dental significa que cuidamos nuestros dientes, encías, y lengua. Para mantener nuestra boca limpia y saludable debemos practicar hábitos dentales saludables todos los días. Los hábitos dentales saludables son las formas en que mantenemos nuestros dientes limpios, como cepillarnos los dientes, usar hilo dental, y comer menos azúcar. Cuando nos cepillamos todos los días, mantenemos nuestros dientes a salvo de problemas como caries, mal aliento, y enfermedades de las encías.



- Sabemos que debemos cepillarnos los dientes dos veces al día durante dos minutos cada vez. Una vez por la mañana y otra por la noche.

También sabemos que debemos usar hilo dental antes de cepillarnos los dientes por la noche.

- Cepillarnos nuestros dientes con su familia puede ser una actividad divertida. ¡También ayuda a que todos recuerden cepillarse los dientes!

**VER AHORA:**  
Practica una odontología saludable comportamientos con la familia



**Distribuya** la tabla de cepillado y uso de hilo dental **a sus alumnos.**

Explique a los niños que utilicen esta tabla en casa para ayudarles a recordar cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días.

**Colorea un lado del diente todas las mañanas después del cepillado. Colorea el otro lado del diente después de cepillarte los dientes antes de acostarte. Marque la casilla con forma de hilo dental al lado de su diente coloreado todos los días después de usar hilo dental.**

## ⚡ Tiempo de actividad

**Distribuya la hoja de actividades de** la canción del cepillado.

- Ahora es el momento de cantar juntos una canción que nos ayude a recordar los pasos para cepillarnos los dientes y usar hilo dental. Si olvidas lo que sigue cuando te limpias la boca, piensa en esta canción para ayudarte a recordar qué hacer a continuación.
- Haga que los estudiantes se paren formando un gran círculo.
- Pida a los estudiantes que compartan lo que saben sobre cepillarse los dientes y usar hilo dental. Los estudiantes podrían decir...
  - Que deben cepillar la parte delantera, trasera y lateral de cada diente*
  - Que deben cepillarse las encías y la lengua también*
  - Que deben cepillarse durante dos minutos*
  - Que deben cepillarse y usar hilo dental para eliminar la placa*
  - Que una buena manera de saber cuando toda la placa ha desaparecido es cuando sus dientes están lisos*
- Consulte la hoja de actividades de la canción del cepillado para ver la letra y los gestos. Canta la canción y representa la movimientos de la canción. Dígales a los estudiantes que repitan después de usted y copien sus movimientos.

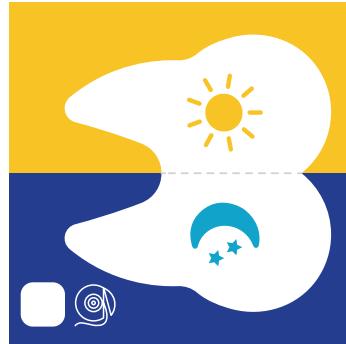


## Mi cepillado y uso de hilo dental diarios

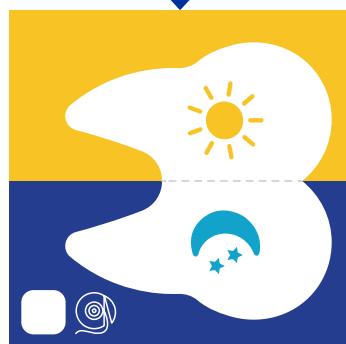
Colorea cada lado del diente cuando te cepilles por la mañana y por la noche.

Marque la casilla cuando use hilo dental.

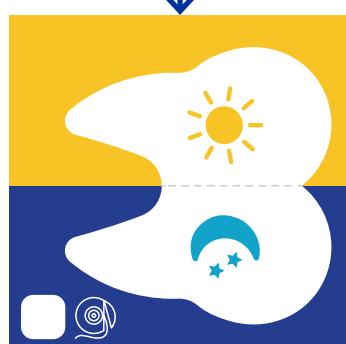
Lunes



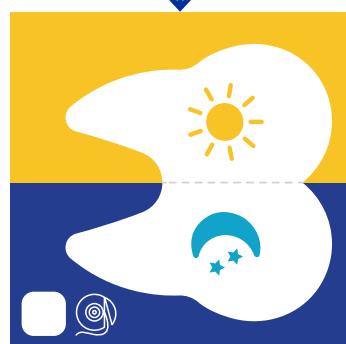
Martes



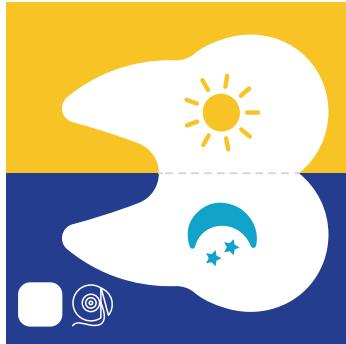
Miércoles



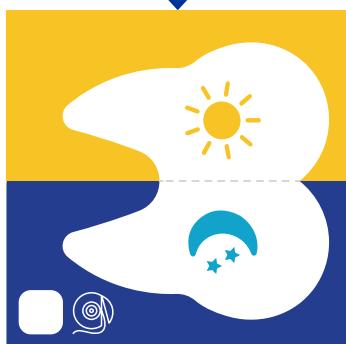
Jueves



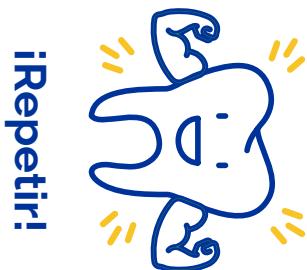
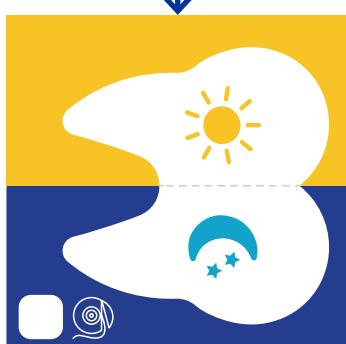
Viernes



Sábado



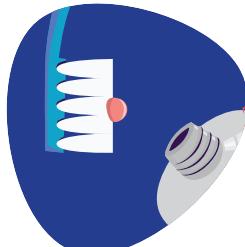
Domingo



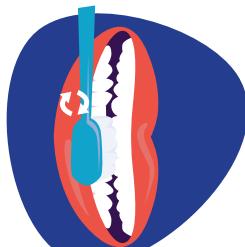
(frente)

## Cómo cepillarse los dientes

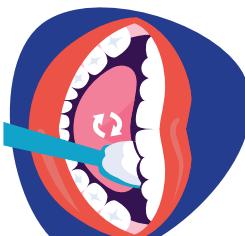
Aplique una cantidad de pasta dental del tamaño de un guisante en su cepillo de dientes.



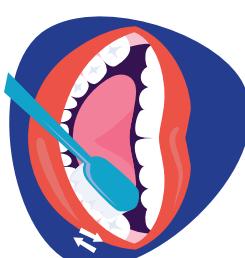
Cepille las partes delanteras de los dientes superiores e inferiores, en círculos.



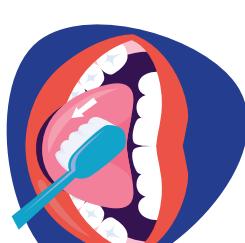
Cepille la parte trasera de los dientes superiores e inferiores.



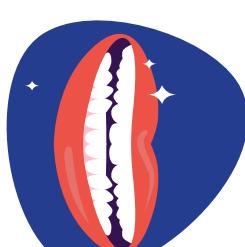
Cepille la parte superior de todos los dientes.



Cepille tu lengua.



¡Sonríal!



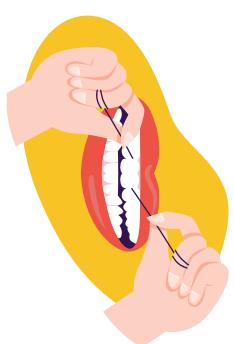
## Cómo usar hilo dental

Enrolle el hilo dental alrededor de sus dedos, dejando unos centímetros entre sus manos.

Deslice suavemente el hilo hacia arriba y hacia abajo entre los dientes inferiores.

Luego, pase el hilo hacia arriba y hacia abajo entre los dientes superiores.

¡Asegúrese de usar hilo dental también en los dientes posteriores!



(atrás)

## Canción del cepillado

Revise “La princesa Pat” antes de esta actividad. La canción del cepillado va con la melodía de la canción del campamento “The Princess Pat”. **Maestros**, canten las líneas y representen los movimientos. **Estudiantes**, repitan después de su maestro y copie sus movimientos.

### Calentamiento:

**Maestro:** ¡Esta es una canción que se repite después de mí!

**Estudiantes:** ¡Esta es una canción que se repite después de mí!

**Maestro:** Eso significa que dices lo que yo, digo...

**Estudiantes:** Eso significa que decimos lo que ustedes dicen...

**Maestro:** ¡Y haz lo que yo hacer!  
(haz cualquier movimiento)

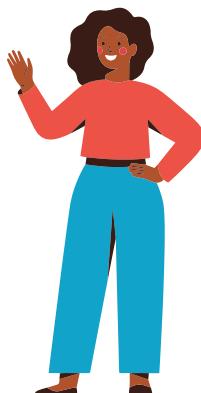
**Estudiantes:** ¿Y hacer qué?  
¡Tú haces! (repetir movimiento)

**Maestro:** ¿Estás listo?

**Estudiantes:** ¡Estamos listos!

**Maestro:** ¡Está bien!

**Estudiantes:** ¡Está bien!



### ¡Empiece la canción del cepillado!

**Maestra:** Vamos a cepillarnos los dientes (actúa)

**Estudiantes:** Vamos a cepillarnos los dientes (actúa)

**Maestra:** Y cepillarnos las encías (actúa)

**Estudiantes:** Y cepillarnos las encías (actúa)

**Maestro:** Cepilla todo alrededor (actúa)

**Estudiantes:** Cepilla todo alrededor (actúa)

**Maestro:** Para mantener ¡Que estén limpios!  
(actúa escupir pasta de dientes)

**Estudiantes:** Para mantener ¡Que estén limpios!  
(actúa escupir pasta de dientes)

**Maestro:** Para mantener ¡Que estén limpios!  
(actúa dientes brillantes)



**Estudiantes:** Para mantener

¡Que estén limpios! (actúa escupir pasta de dientes)

**Maestro:** Cepillarse dos veces al día (actúa cepillándose)

**Estudiantes:** Cepillarse dos veces al día (actúa cepillándose)

**Maestro:** Espera, ¿qué es eso?  
(actúa sorprendido)

**Estudiantes:** Espera, ¿qué es eso?  
(actúa sorprendido)

**Maestra:** ¡Mira toda esa placa! (cantando como ellos la boca está llena)

**Estudiantes:** ¡Mira toda esa placa! (cantando como tienen la boca llena)

**Maestra:** ¡Necesitamos usar hilo dental! (actúa como si usara hilo dental)

**Estudiantes:** ¡Necesitamos usar hilo dental!  
(actúa como si usara hilo dental)

**Maestra:** ¡Entre cada diente! (actúa como si estuviera usando hilo dental)

**Estudiantes:** ¡Entre cada diente! (actúa como si estuviera usando hilo dental)

**Maestro:** ¡Para una sonrisa de dientes brillantes! (sonríe)

**Estudiantes:** ¡Para una sonrisa brillante! (sonríe)

**Maestra:** ¡Cepillarse dos veces al día! (levante dos dedos)

**Estudiantes:** ¡Cepillarse dos veces al día! (levante dos dedos)

**Maestra:** ¡Para que tu sonrisa nunca desaparezca!

(gran sonrisa)

**Estudiantes:** ¡Para que tu sonrisa nunca desaparezca! (gran sonrisa)

