

Lección 5: Dientes sanos repaso de hábitos

🔍 Visión general:

Los alumnos repasarán hábitos dentales saludables y con quién hablar en cuando surjan problemas dentales.

🕒 Tiempo necesario:

45 minutos

📦 Suministros:

- [Juego de Memoria](#)
- [Video sobre hábitos dentales saludables](#)
- [Repaso de los dientes sanos Crucigrama Hoja de actividades](#)
- [Dientes sanos Repaso Crucigrama Hoja de respuestas](#)
- [Folleto para el cuidador de la Lección Cinco: Hábitos para unos dientes sanos](#)



Estándares de Indiana:

(3-5: 11, 12, 14, 15, 21, 23, 24, 25, 26, 31, 32, 41, 42, 43, 44, 46, 51, 52, 53, 54, 55, 61, 62, 63, 71, 72, 8.1, 8.2)

Salud Nacional Estándares educativos:

(15.1, 15.2, 15.3, 15.5, 15.6, 15.7, 25.1, 25.2, 25.4, 25.5, 25.6, 35.1, 35.3, 35.4, 35.5, 35.8, 45.1, 45.2, 45.3, 45.4, 45.6, 55.1, 55.2, 55.3, 55.4, 55.5, 55.6, 55.7, 65.1, 65.2, 65.3, 75.1, 75.2, 75.3, 85.1, 85.2)

📖 Revisión:

En la Lección 4, aprendimos sobre los hábitos saludables y no saludables hábitos para tus dientes.

- Los hábitos dentales saludables incluyen cepillarse los dientes y usar hilo dental, comer alimentos sanos y visitar al dentista.
- Entre los hábitos poco saludables que dañan los dientes se incluyen comer y beber alimentos y bebidas azucarados, rechinar y apretar los dientes, fumar y retrasar las visitas al dentista.

¡Es importante practicar hábitos saludables todos los días para mantener los dientes sanos y fuertes!



🦷 Introducción:

Esta lección trata de repasar los hábitos saludables y los que hay que evitar, la importancia de cepillarse los dientes y de usar hilo dental, y de saber con quién hablar si te duelen los dientes.

? Pregunte a los alumnos:

Si te duelen los dientes, ¿con quién deberías hablar? *(Deja que los alumnos respondan.)*

Es muy importante que le cuentes a un adulto de confianza si te duele algo. Puedes hablar con alguien como tus padres, abuelos, profesores, tíos, la enfermera del colegio o tu dentista. Contarle a un adulto de confianza que te duelen los dientes puede ayudarte, ya que puede llevarte al dentista para que te alivie el dolor.



📄 Pasos de la actividad

Para comprender y revisar mejor los contenidos, juguemos a Juego de memoria.

1. Pida a los alumnos que se sienten en círculo.
2. Explica el juego:
 - a. Mostrarás una imagen de un objeto que ayude a tener unos hábitos dentales saludables.
 - b. Pide a los alumnos que levanten la mano y expliquen por qué ese objeto les ayuda con los dientes.
 - » Ejemplo: Si muestras un cepillo de dientes, el alumno dirá: el cepillo de dientes ayuda a eliminar la placa y los alimentos de la superficie de los dientes.
 - c. Cuando el alumno responda correctamente, pase a la siguiente imagen.
3. Después del partido, reflexiona sobre la importancia de practicar hábitos saludables.



Después del juego de memoria, juega a [Vídeo sobre hábitos dentales saludables](#). Esto ayudará a los alumnos a repasar los hábitos saludables y no saludables de los dientes y a identificar los problemas dentales.

? Pregunte a los alumnos:

Después del vídeo, formula a los alumnos estas preguntas complementarias:

1. ¿Por qué es importante cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días? *(eliminar la placa, los alimentos, prevenir las caries)*
2. ¿Qué es lo único que no podemos olvidar cepillar cuando nos lavamos los dientes? *(lengua)*

3. ¿Cuáles son los hábitos dentales poco saludables que debemos evitar?

(comer/beber demasiado azúcar, evitar el cepillado/el uso del hilo dental, utilizar los dientes como herramientas, rechinar/apretar los dientes y los vapores)

⚡ Tiempo de actividad

Después de las preguntas de seguimiento del video, reparte la página Crucigrama de repaso Hoja de actividades.

1. Explica la actividad:
 - a. Reparte la hoja de crucigramas a los alumnos.
 - b. Los alumnos leerán las definiciones y encontrarán la palabra en el cuadro de palabras.
 - c. Una vez que encuentren la palabra que coincide con la definición, la deletrearán en el lugar correcto del crucigrama.
2. Después de la actividad, muestre la página clave de respuestas para que los alumnos comprueben su trabajo.



🗨 Preguntas de repaso al final de la lección

Haz que los alumnos griten las respuestas.

1. ¿Cuántas veces al día hay que cepillarse los dientes? (dos veces)
2. ¿Cuánto tiempo hay que cepillarse los dientes? (dos minutos)
3. ¿Cuántas veces al día debe pasarse el hilo dental? (una vez)
4. ¿Qué tipos de alimentos son buenos para los dientes? (frutas, verduras, lácteos, proteínas, cereales)
5. ¿Qué alimentos son malos para los dientes? (los azucarados)
6. Si te duelen los dientes, ¿con quién deberías hablar? (alguien de confianza, adulto de confianza, dentista)
7. ¿Por qué hay que ir al dentista? (revisar los dientes, limpiar los dientes, arreglar los dientes)



Juego de memoria

Las instrucciones para esta actividad se encuentran en [página 25](#).

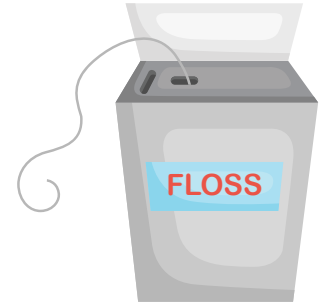
Cepillo de dientes



Pasta de dientes



Hilo dental



Frutas



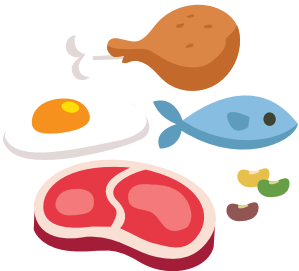
Verduras



Lácteos



Proteína



Granos

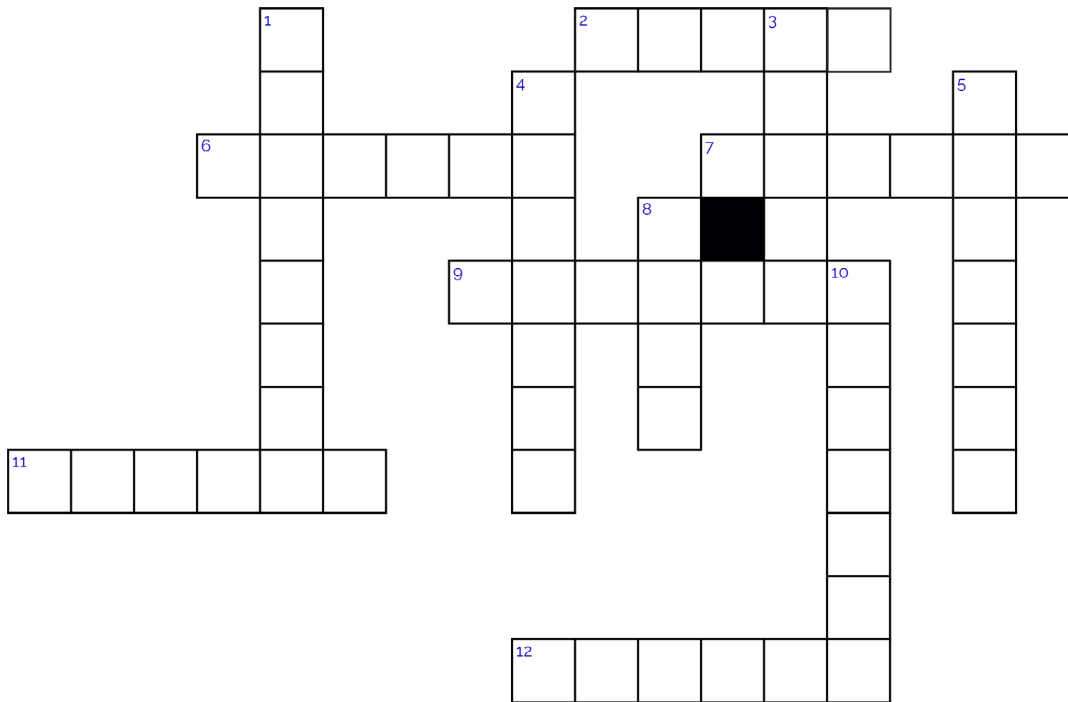


Dentista



Repase el crucigrama Hoja de actividades

Las instrucciones para esta actividad se encuentran en [página 26](#).



Across

- 2.** — Como el corazón del diente, la capa más interna del diente.
- 6.** — Rosa, tejido blando en nuestra boca.
- 7.** — Se esconden en las encías y mantienen los dientes en su sitio.
- 9.** — Un agujero en el diente.

11. — Provoca caries y caries dental.

12. — Capa del diente que se sitúa por encima de las encías.

Down

1. — Comprueba si hay caries, limpia los dientes y los examina.

3. — Sustancia viscosa y pegajosa que se adhiere a los dientes.

4. — Capa más fuerte del diente.

5. de dientes — Se utiliza para limpiar la superficie de los dientes.

8. dental — Hilo utilizado para limpiar entre los dientes.

10. — Capa más blanda del diente bajo el esmalte.

Word Bank

Pulpa

Raíces

Dentina

Cavidad

Encías

Azúcar

Hilo dental

Placa

Corona

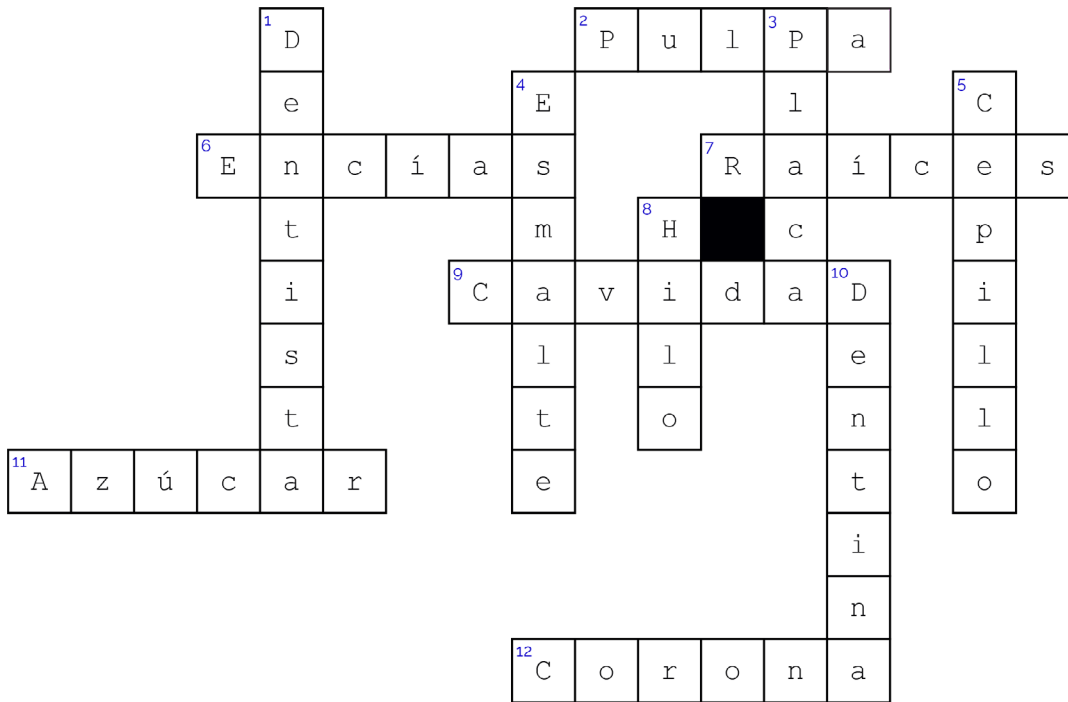
Esmalte

Dentista

Cepillo

Crucigrama de repaso Hoja de respuestas

Las instrucciones para esta actividad se encuentran en [página 26](#).



Across

2. — Como el corazón del diente, la capa más interna del diente.
6. — Rosa, tejido blando en nuestra boca.
7. — Se esconden en las encías y mantienen los dientes en su sitio.
9. — Un agujero en el diente.

11. — Provoca caries y caries dental.

12. — Capa del diente que se sitúa por encima de las encías.

Down

1. — Comprueba si hay caries, limpia los dientes y los examina.

3. — Sustancia viscosa y pegajosa que se adhiere a los dientes.

4. — Capa más fuerte del diente.

5. de dientes — Se utiliza para limpiar la superficie de los dientes.

8. dental — Hilo utilizado para limpiar entre los dientes.

10. — Capa más blanda del diente bajo el esmalte.

Word Bank

Pulpa

Encías

Corona

Raíces

Azúcar

Esmalte

Dentina

Hilo dental

Dentista

Cavidad

Placa

Cepillo