



# Educación sobre la Salud Bucal

para Niños desde el Nacimiento hasta  
los Cinco Años de Edad y sus Familias

## Plan de Estudios para el Salón de Clases



# Agradecimientos

## Autores

Becky Huntley, Maestra en Trabajo Social (Master of Social Work, MSW)

Allison Cusick, Maestra en Administración Pública (Master of Public Administration, MPA), Especialista Certificada en Educación sobre la Salud (Certified Health Education Specialist, CHES)

Merrilee P. McBride, Maestra en Educación (Master of Education, M.Ed.)

Tammy J Questi, Higienista Dental Certificada (Registered Dental Hygienist, RDH), Licenciada en Higiene Dental (Bachelor's degree in Dental Hygiene, BSDH)

## Administración de Proyectos

Karri Amundson, Oficial de Programa—Arcora Foundation

Sarah Borgida, Administradora—Arcora Foundation

Heather Knaplund, Gerente de Operaciones/Administrativa—Arcora Foundation

Valisa Smith, VMS—Asesora de Arcora Foundation

Stacy Torrance, Oficial de Programa—Arcora Foundation

## Equipo de Revisión Técnica

Chris Delecki, Doctor en Cirugía Dental (Doctor of Dental Surgery, DDS)—Clínica Dental Infantil Odessa Brown

Adrienne Dorf, Asesora de Nutrición—Programa de Atención Infantil, Salud Pública de Seattle y el Condado de King

Debra Drake, Administradora de Head Start AK/Especialista Regional en Educación para la Infancia Temprana (Early Childhood Education, ECE)—Centro de Capacitación y Asistencia Técnica de la Región X de ICF International

Remy Eussen, DDS y Fideicomisario—Arcora Foundation

Jessica Eussen, Profesor en Práctica

Sheryl Garrison, Coordinadora de Capacitación—Child Care Aware of Washington

Kristin Gruber, Profesora—Head Start de Holy Cross

Margaret Hollinger, Hollinger Group

Kris Lowe, Especialista en Recursos—Child Care Aware del Condado de King

Travis Nelson, DDS, Profesor Asistente—Departamento de Odontología Pediátrica, University of Washington

Deanna Russell, Administradora de Salud—Oportunidades Educativas para Niños y Familias

Joel Ryan, Director Ejecutivo—Asociación de Programas Head Start del Programa de Asistencia y Educación para la Infancia Temprana (Early Childhood Educational and Assistance Program, ECEAP) del Estado de Washington

Ken Schrecengost, Doctor en Medicina Dental (DMD)—Coordinador de Salud Bucal y del Programa para Asegurar una Mejor Salud y un Mejor Desarrollo en los Niños (Assuring Better Child Health & Development, ABCD),

Head Start/Early Head Start (EHS)/ECEAP de Lower Columbia College

Jennifer Jennings Shaffer, Administradora—Colaboración con Head Start del estado de WA, Departamento de Aprendizaje Temprano

Abigail Yokers, Directora de Educación—Escuela Goddard, Programa de Atención Infantil Bellevue

## Diseño

People Designs, Inc.

## **Contribuidores del Proyecto**

### **Head Start de Clover Park Technical College**

Angela Johnson, Directora  
Sherry Baker, Profesora  
Christine Barker, Profesora  
Pam Cossins, Profesora

### **Programas Head Start de E Center**

Cindia Viorato, Coordinadora de Salud y Nutrición

### **Programas Head Start y ECEAP de Oportunidades Educativas para Niños**

Deanna Russell, Administradora de Salud  
Suzie Campbell, Profesora  
Carol Macy, Profesora  
Dedre Peterson, Profesora  
Michelle Stroschal, Profesora

### **Head Start de Holy Cross**

Chris Tedesco, Coordinador de Salud  
Kristin Gruber, Profesora

### **Servicios Familiares y de Aprendizaje Temprano de Kitsap Community Resources**

Jill Brenner, Gerente de Desarrollo Infantil  
Kimberly Arne, Profesora  
Whitney Channell, Profesora  
Bernadita Ginoza, Profesora  
Margareta O'Connor, Profesora

### **Escuela y Guardería Learning Way**

Jeri Finch, Profesora  
Chandra Quarterman, Profesora Asistente

### **Preescolar y Cuidado Infantil Shoreline Christian**

Dora Van Der Giessen, Profesora

### **Head Start de Skagit-Islands**

Carolyn McCormick, Directora Asistente  
Robin Hoover, Administradora de Programa

### **SMR Montessori**

Lavanya Reddy, Profesora

### **Hollinger Training Solutions, Inc.**

Margaret Hollinger

# Índice

## **Introducción** **7**

---

Bienvenidos a Cavity Free Kids ..... 7

¿Qué incluye el plan de estudios de Cavity Free Kids? ..... 9

Planificación de Lecciones de Cavity Free Kids ..... 11

### **Elementos Básicos 1**

## **Los Dientes de Leche son importantes** **13**

---

Lecciones para la Hora de Actividades en Círculo ..... 16

Actividades para el Centro de Aprendizaje ..... 23

Folletos de Práctica para los Padres ..... 28

### **Elementos Básicos 2**

## **Agua para la Sed** **33**

---

Lecciones para la Hora de Actividades en Círculo ..... 36

Actividades para el Centro de Aprendizaje ..... 40

Folletos de Práctica para los Padres ..... 43

### **Elementos Básicos 3**

## **Alimentos Saludables para los Dientes** **45**

---

Lecciones para la Hora de Actividades en Círculo ..... 48

Centros de Aprendizaje ..... 52

Folleto de Práctica para los Padres ..... 55

#### Elementos Básicos 4

## Cepillarse, usar hilo dental, enjuagarse **57**

---

Lecciones para la Hora de Actividades en Círculo .....61

Actividades para el Centro de Aprendizaje .....65

Folletos de Práctica para los Padres .....69

#### Elementos Básicos 5

## Acudir al Dentista **71**

---

Lecciones para la Hora de Actividades en Círculo .....74

Actividades para el Centro de Aprendizaje .....80

Folletos de Práctica para los Padres .....83

## Herramientas de Participación Familiar **87**

---

Preguntas Frecuentes .....89

Comentarios para Iniciar la Conversación .....91

Alianza Familiar para la Salud Bucal .....91

Actividades para la Noche Familiar .....93

*Bocados de Información* .....113

*Bocaditos* .....117

## Apéndice **123**

---

Cruce del Dominio de Aprendizaje Temprano .....124

Libros .....126

Recortes, canciones y carteles para la hora de actividades en círculo y el centro de aprendizaje .....127



# Bienvenidos a Cavity Free Kids



Estamos muy emocionados de que haya elegido Cavity Free Kids para fomentar la salud bucal en su programa de aprendizaje temprano. **La salud bucal es esencial para la salud y el desarrollo general de un niño. Esperamos que usted adopte el programa Cavity Free Kids y lo haga parte de sus rutinas, sus clases y sus actividades diarias con los niños a su cargo.** Gracias por ayudarnos a hacer realidad la visión que tenemos en Cavity Free Kids: ¡que todos los niños sigan sin caries!

## ¿Por qué la Salud Bucal?

La salud bucal es una parte de la salud general. Cuando los niños no están sanos, su capacidad de desarrollarse, aprender y prosperar se ve afectada.

### La salud bucal deficiente puede provocar:

- **Dolor:** La caries dental puede provocar dolor intenso. Debido a que es posible que los niños pequeños no sean capaces de describir el dolor o aprender a tolerarlo, pueden portarse mal o parecer poco dispuestos a cooperar.
- **Problemas de atención:** Los niños con dientes infectados y adoloridos pueden encontrar difícil relajarse, sentarse quietos y prestar atención en la escuela.
- **Retraso en el desarrollo social:** Es posible que los niños se sientan ansiosos o deprimidos y que se aíslen de las actividades normales. Cuando la falta de dientes causa problemas del habla, es posible que los niños parezcan tímidos y que eviten la interacción social.
- **Privación del sueño:** Es posible que los niños con dolor de dientes tengan dificultades para dormir bien por la noche.
- **Nutrición deficiente:** Los dientes adoloridos pueden hacer que masticar y tragar sea difícil e incómodo. Los niños con enfermedades dentales a menudo no obtienen la nutrición que necesitan para crecer.
- **Ausentismo escolar:** Los niños con enfermedades dentales pierden más días de escuela, lo que altera sus experiencias educativas y sociales.

(206) 528-7339  
kamundson@arcorafoundation.org  
www.cavityfreekids.org

**“En el Estado de Washington, alrededor del 40 % de los niños comienzan el jardín de niños con caries.”**

## ¿Por qué elegir Cavity Free Kids?

Cavity Free Kids le ayuda a hacer de la educación oral una parte esencial del aprendizaje de los niños y promueve hábitos saludables para la salud bucal en casa.

- **Cavity Free Kids utiliza ciencia dental basada en la evidencia.** Las referencias se pueden encontrar en el sitio web de Cavity Free Kids en [www.cavityfreekids.org](http://www.cavityfreekids.org).
- **Cavity Free Kids está en línea con los Campos de Aprendizaje de Head Start, las Pautas de Aprendizaje y Desarrollo Temprano de Washington y los Dominios de Educación Nacional.** Las lecciones y las actividades de Cavity Free Kids apoyan las metas individuales de aprendizaje de los niños y hacen referencia a los elementos de los dominios de aprendizaje de Head Start. La tabla que se encuentra en las páginas 124 y 125 describe la relación entre los dominios y las pautas.
- **Cavity Free Kids se puede usar en una amplia variedad de escenarios de aprendizaje temprano.** Cavity Free Kids está diseñado para usarse en Head Start, educación preescolar, centros de cuidado de niños, entornos de cuidado niños en hogar familiar y los programas de visitas en el hogar, así como en otros entornos de aprendizaje temprano, como las horas de cuentos en las bibliotecas y los grupos de juego y aprendizaje.
- **Los mensajes de Cavity Free Kids son apropiados para los niños de 0 a 5 años de edad y sus familias.** Las lecciones y las actividades de Cavity Free Kids se pueden adaptar a las edades y las etapas de desarrollo de los niños bajo su cuidado.
- **Cavity Free Kids es fácil de usar.** Cavity Free Kids está organizado para que usted pueda modificar las lecciones y las actividades de forma fácil y creativa para cubrir los requisitos de su programa, su estilo personal y las necesidades y los intereses de los niños y de las familias en su programa.



# ¿Qué incluye el plan de estudios de Cavity Free Kids?

Cavity Free Kids le ayuda a hacer de la salud bucal una parte integral de sus rutinas e interacciones diarias con los niños y sus familias.

## Elementos Básicos de la Salud Bucal

Cavity Free Kids se organiza en torno a cinco Elementos Básicos de la Salud Bucal:

1. ¡Los dientes de leche son importantes!
2. Agua para la Sed
3. Alimentos Saludables para los Dientes
4. Cepillarse, usar hilo dental, enjuagarse
5. Acudir al Dentista

“Comencé a usar Cavity Free Kids en mi salón de clases este año y me encanta la respuesta positiva que he recibido de los niños y sus padres. Usamos Cavity Free Kids todos los martes: ¡los niños han llamado a estos días los ‘Martes de Dientes’ y están ansiosos por hablar de dientes!”

**Julie, Proveedora de Cuidado de Niños**

## Resumen

Cada una de las cinco secciones de **Elementos Básicos de la Salud Bucal** comienza con *Bocados Grandes* para los maestros: información de contexto que guía los planes de clase para los niños y las familias. El plan de estudios de Niños sin caries (CFK) para bebés y niños pequeños se presenta en la página de resumen y se enfoca en las formas de promover la salud bucal durante las rutinas diarias y de incorporar la música y el movimiento, el juego y la exploración, y las interacciones individuales que desarrollan hábitos, vocabulario y conceptos iniciales alrededor de la salud bucal. El plan de estudios para el salón de clases de preescolar (y los niños que están por cumplir 3 años) se presenta en la página de resumen con formas de incorporar CFK a lo largo del día: en varias áreas del salón de clases, durante las comidas y los bocadillos, mientras se cepillan los dientes y durante las transiciones.

## Lecciones para la Hora de Actividades en Círculo

Las lecciones para la hora de actividades en círculo presentan conceptos de salud bucal a los niños a través de discusión, demostración y actividades de música y movimiento que son interactivas, alegres y atractivas. Cada lección incluye suministros e instrucciones e identifica los dominios de aprendizaje y los elementos del dominio que se cubren en la lección. (Consulte el Apéndice, página 123). Se incluye una “Lección de Introducción” de ejemplo para cada uno de los **Elementos Básicos de la Salud Bucal** para despertar el interés de los niños sobre el tema y para presentar el vocabulario y los conceptos fundamentales.

Este ícono identifica las **Lecciones para la Hora de Actividades en Círculo** que podrían resultar apropiadas para los bebés y los niños pequeños.



## Actividades para el Centro de Aprendizaje

Las actividades para el centro de aprendizaje refuerzan los conceptos de salud bucal que se presentaron en las lecciones para la hora de actividades en círculo. También les proporcionan a los niños oportunidades de explorar y aprender a su propio ritmo: de forma individual o en grupos pequeños. Se incluye una lista de suministros, instrucciones y los dominios y elementos de aprendizaje de Head Start con cada actividad. Las actividades cubren las áreas de interés de Juego Dramático, Arte, Descubrimientos y ciencias, Arena y Agua, Alfabetización y Biblioteca, Juguetes y Juegos y Música y Movimiento.

Este ícono identifica las **Actividades para el Centro de Aprendizaje** que podrían resultar apropiadas para los bebés y los niños pequeños.



Este ícono identifica las **Actividades para el Centro de Aprendizaje** ideales para el juego al aire libre.



# Folletos de Práctica para los Padres

Los padres y los miembros de la familia desempeñan una función esencial para promover la buena salud bucal de los niños. Cada sección de los Elementos Básicos de la Salud Bucal incluye al menos un folleto de práctica para los padres. Los Folletos de Práctica para los Padres están diseñados para ayudarle a compartir con las familias los mismos conceptos de la salud bucal que los niños aprenden en el salón de clases. Los folletos incluyen consejos, recursos y herramientas (por ejemplo: tablas de cepillado de los dientes) que puede usar para promover hábitos saludables de salud bucal en casa.

## Herramientas de Participación Familiar

Esta sección incluye más herramientas para promover la salud bucal con las familias. Las herramientas incluyen:

- Preguntas Frecuentes para ayudarle a contestar las preguntas comunes que plantean las familias.
- Comentarios para ayudarle a iniciar la conversación sobre la salud bucal con las familias.
- La plantilla de la Alianza Familiar para la Salud Bucal para ayudar a que las familias establezcan metas de salud bucal.
- Actividades para la Noche Familiar para involucrar a las familias en la salud bucal de una manera divertida e interactiva.
- *Bocados de Información* para compartir en sus comunicaciones usuales con las familias, por ejemplo, en tableros, boletines informativos, sitios web, correos electrónicos, etc.
- *Bocaditos* para compartir con las familias cuando preguntan sobre un tema específico o cuando surge la necesidad.

## Sitio Web de Cavity Free Kids

Todas las lecciones, las actividades y los recursos incluidos en este plan de estudios se pueden encontrar en el sitio web de Cavity Free Kids. El sitio web ofrece lecciones adicionales, actividades para los centros de aprendizaje, recursos para padres e información adicional sobre la salud bucal.

¡Visite [www.cavityfreekids.com](http://www.cavityfreekids.com) para encontrar más formas maravillosas de enseñar a los niños y sus familias acerca de la salud bucal y vuelva con frecuencia para encontrar novedades!

### Eliminemos los alimentos con el cepillo

#### Háganlo Juntos



Cepille los dientes de su niño todas las mañanas y las noches con un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta dental con flúor. Use una cantidad muy pequeña de pasta de dientes desde el primer diente hasta los 3 años de edad y una cantidad del tamaño de un guisante después de esa edad.

Tome turnos con su niño para cepillarle los dientes. Primero, deje que su niño cepille sus propios dientes. Después tome el cepillo de dientes y cepille los lados y las superficies de mordida de cada diente en pequeños círculos y frotando con delicadeza.

He aquí un par de trucos que podrían ayudarle a cepillar los dientes de su niño:

- ¡Pídale a su niño que abra la boca grande y que ruja como un león!
- Haga que su niño se acueste con la cabeza en su regazo y abra la boca grande.
- Cepille sus dientes delante de su niño. Usted es un ejemplo a seguir muy importante y esto muestra que también cuida sus dientes.
- Cante la canción favorita de su niño mientras se cepillan los dientes.

El cepillo de dientes de un niño debe ser lo último que toque su boca antes de irse a dormir. **Si su niño se va a la cama con una botella o vaso, solamente dele agua.**



#### ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

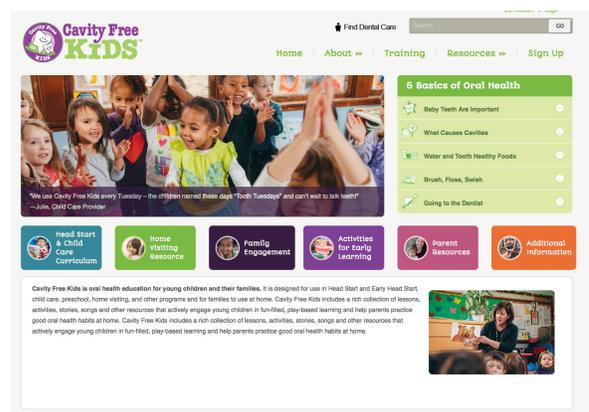
Yo:

- Cepillaré los dientes de mi niño cada mañana y noche con un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta dental con flúor (una pequeña cantidad desde que sale el primer diente hasta los 3 años, una cantidad del tamaño de un guisante después de eso).
- ¡Haré que cepillarse los dientes sea divertido al decirle a mi niño que abra grande la boca y ruja como un león!
- Me aseguraré de que el cepillo de dientes sea lo último que toque la boca de mi niño antes de irse a dormir.



*“Cavity Free Kids facilita la incorporación de la salud bucal a mi salón de clases de Head Start.”*

**Sam, Profesor de Head Start**



# Planificación de Lecciones de Cavity Free Kids

Cada programa de aprendizaje temprano planea las lecciones de forma diferente. Cavity Free Kids está diseñado para ser flexible y usarse con una gran variedad de estilos de planificación de lecciones.

La planificación para **bebés y niños pequeños** a menudo se enfoca en dos elementos: establecer rutinas de cuidado predecibles y ofrecer actividades relacionadas con la interacción, el juego y la exploración. Cavity Free Kids para bebés y niños pequeños promueve establecer rutinas consistentes y positivas de cuidado de la salud bucal, así como ofrecer actividades que ayudarán a desarrollar el vocabulario y los conceptos básicos concernientes a la salud bucal.

La planificación para **niños de preescolar y mayores de 2 años** puede centrarse en dominios de aprendizaje, en actividades o en temas de estudio. Los planes de clase para el aprendizaje incluyen actividades a través de múltiples contextos: durante las rutinas y transiciones diarias, durante interacciones de todo el grupo o grupos pequeños y a través de los centros de aprendizaje y la exploración mediante juegos al aire libre. Como maestra(o), usted podrá planificar las lecciones de anualmente, mensualmente, semanalmente o por día. Cavity Free Kids está diseñado para ser flexible y usarse con una gran variedad de estilos de planificación de lecciones.

Para enseñar y reforzar los buenos hábitos de salud bucal entre los niños y sus familias, se recomienda que Cavity Free Kids se use de manera regular en los salones de clases y con las familias.

## Planifique con anticipación para implementar Cavity Free Kids de manera eficaz

**Por mes para preescolar:** Usted puede elegir dedicar un mes del año escolar a usar Cavity Free Kids. Por ejemplo, febrero está designado como el Mes de la salud dental infantil y es un momento perfecto para enfocarse en la salud bucal con los niños y sus familias. Usar Cavity Free Kids durante un mes le permite implementar los 5 Elementos Básicos de la Salud Bucal en sus salones de clases en un solo momento.

**Por semana para preescolar:** A muchos grupos les resulta útil enfocarse en Cavity Free Kids durante una semana de introducción y luego incorporar lecciones nuevas durante el curso una vez a la semana o dos veces al mes a lo largo del año. Se puede incorporar la revisión de lecciones anteriores, canciones y rutinas diarias de cuidado de los dientes al plan de estudios de manera cotidiana para reforzar la importancia de la salud bucal.

**CFK con las familias:** Además de las actividades en el salón de clases, el plan de estudios de CFK incluye materiales de participación familiar y actividades para la noche familiar. Puesto que los materiales de participación familiar están vinculados directamente con las lecciones en el salón de clases, usted puede elegir enviar materiales a casa y planificar actividades para la noche familiar durante el periodo en el que esté trabajando en esos temas en el salón de clases. Los materiales de participación familiar que informan a los padres acerca de la importancia de encontrar un proveedor dental para su niño corresponden a un día o semana que se enfoque en "Acudir al Dentista". En la siguiente página se encuentra un ejemplo de plan semanal de lecciones para preescolar que incorpora CFK a lo largo del día, Lecciones para la Hora de Actividades en Círculo, Actividades para el Centro de Aprendizaje y Participación Familiar.

# Plantilla de Planificación Semanal

Actividad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno y transición					
Hora de actividades en círculo					
Centros de Aprendizaje					
Almuerzo y transición					
Hora de descanso					
Bocadillos y transición					
Centros de Aprendizaje					
Para casa (folleto de práctica para los padres u otra información que se enviará a casa)					

# Los Dientes de Leche son importantes

1

## ***Bocados Grandes*** para los maestros

- **Los dientes de leche son importantes:** nos ayudan a sonreír, comer, hablar y mantienen el espacio para los dientes de adulto.
- Los dientes de leche, también llamados dientes primarios, normalmente comienzan a salir a los **6 meses de edad** y continúan saliendo hasta alrededor de los dos años y medio.
- La salud bucal afecta la disposición del niño para aprender. Los niños que padecen de dolor provocado por caries tienen muchas dificultades para prestar atención en clase y faltan más a la escuela que otros niños.
- La combinación de gérmenes y carbohidratos (azúcares y almidones) crea un ácido que ataca los dientes.
- **Los gérmenes que causan caries** pueden transmitirse de la madre o la persona que cuida a un bebé a través de los besos, al compartir utensilios o por poner el chupón del bebé en la boca de la madre.
- La caries en bebés y niños pequeños puede prevenirse asegurando que la mamá no tenga ninguna caries activa. Es importante que las mujeres embarazadas y las madres de niños pequeños reciban atención preventiva y tratamiento dental.
- Tener manchas blancas o cafés en los dientes puede ser un signo temprano de caries y una mancha negra probablemente es una caries.
- **Las caries sin tratamiento pueden provocar una infección grave.**

## Objetivos

Los niños y sus familias comprenderán:

- Por qué son importantes los dientes de leche.
- Qué causa las caries.



## CFK para bebés y niños pequeños

### Rutinas diarias

- Mientras cambia los pañales, pida al niño que le muestre los dientes (*demostrar*). Pida al niño que oculte sus dientes (*demostrar*).
- A la hora de la comida, comente que los niños dan mordidas a la comida y mastican con los dientes.
- Mantenga el cuidado de la salud bucal como una rutina tranquila, suave, interactiva y divertida.

### Interacciones

- Pida al niño que le muestre los dientes y luego haga comentarios acerca de sus dientes (por ejemplo: "Tienes 2 dientes en la parte superior y 2 en la parte inferior"; "Tienes dientes de leche fuertes que te ayudan a masticar", etc.)
- Mírese en el espejo con un niño y señale el reflejo de su boca, diga boca. Señale la boca del niño en el reflejo y diga boca. Haga una pausa para que el niño responda. Sonría y señale sus dientes, diga dientes. Invite al niño a imitar su sonrisa y luego señale sus dientes. Siga nombrando las partes del cuerpo.



### Actividades

- Coloque pedazos grandes de papel autoadhesivo blanco con la parte pegajosa hacia afuera y haga que los niños los toquen o peguen materiales en ellos. Concéntrese en desarrollar el concepto de "pegajoso".
- Haga un álbum para cada niño con fotografías del niño sonriendo, masticando y cepillando sus dientes o encías con la ayuda de un adulto. Observe el libro con el niño y comente sobre sus acciones, sus expresiones y sus dientes. Agregue estos álbumes de fotografías de "Mis dientes" a la biblioteca del salón de clases.

# CFK a lo largo del día para preescolar

## A lo largo del salón de clases

- Exhiba las obras de los niños y sus propios comentarios acerca de su trabajo. (Consulte Actividades para el Centro de Aprendizaje; autorretrato artístico, página 23).
- Cree una “esquina de los gérmenes” en el salón de clases. Cuelgue del techo una variedad de gérmenes que los niños han creado.
- Agregue a la biblioteca libros sobre gérmenes, caries y las razones por las que los dientes son importantes.



## En las comidas y los bocadillos

- Descubra lo que los niños ya saben acerca de los dientes de leche iniciando una discusión a la hora de las comidas o los bocadillos. **Preguntar:** ¿Por qué creen que los dientes de leche son importantes? ¿Qué tareas hacen nuestros dientes cuando comemos? Refuerce los conceptos que ha presentado durante la hora de actividades en círculo, en grupos pequeños y en el centro de aprendizaje. **Preguntar:** ¿Creen que podríamos masticar sin dientes? ¿Por qué sí o por qué no?

## Mientras se cepillan los dientes

- Utilice una canción o una rima que refuerza la importancia de cepillarse los dientes y repítala durante el cepillado diario de los dientes. (*Cepillo, cepillo, cepillo mis dientes para mantenerlos fuertes y relucientes, los dientes sanos son lo que queremos para sonreír y hablar y alimentarnos*).
- **Pregunte:** ¿Qué creen que están diciendo los gérmenes cuando los retiran de sus dientes con el cepillo?

## Durante las transiciones

- Cante canciones y rimas hechas en clase acerca de los dientes de leche, los gérmenes y las caries que refuerzan el vocabulario y los conceptos.
- Haga que los niños señalen y cuenten sus dientes mientras usted cuenta hasta 20.
- Utilice una variedad de preguntas para ayudar a los niños a practicar y recordar por qué son importantes los dientes de leche. Comience con preguntas que podrían contestar los dientes. **Pregunte:** ¿Qué son estas cosas blancas que hay en nuestra boca? (¡Dientes!) ¿Qué nos ayuda a sonreír? (¡Dientes!) ¿Qué necesitamos para masticar? (¡Dientes!) Avance a preguntas más difíciles que incorporan conceptos clave y vocabulario: **Preguntar:** ¿Cuál es una razón por la que los dientes de leche son importantes? ¿Cómo mantenemos limpios los dientes?

## Lecciones para la Hora de Actividades en Círculo

*Hora de actividades en círculo, guiadas por el maestro e interactivas, que presentan conceptos y vocabulario de salud bucal clave para los niños.*



### Lección de Introducción: Red de Conocimiento sobre los Dientes

#### Introducción

Haga saber a los niños que una de las cosas de las que hablará (hoy o esta semana o este mes) en clase es la importancia de nuestros dientes y cómo cuidar de ellos.

*Escriba "Dientes" en el centro del papel y marque con un círculo la palabra. Pregunte a los niños uno por uno si existe algo que les viene a la mente cuando piensan en dientes. Escriba sus respuestas y ponga el nombre del niño junto a ellas, marque con un círculo la palabra o frase y dibuje una línea que vuelva a la palabra dientes.*

Si los niños tienen problemas para encontrar ideas, haga que otro adulto en el salón contribuya con ideas clave como "dientes de leche" y "caries".

#### Materiales

- Hoja grande de papel o de estroza.
- Marcador.

*Revise las palabras que ha conectado al señalar cada nuevo círculo y diga "Damian dijo \_\_\_"*

#### Después de esta actividad, puede:

1. Informar a los niños qué artículos hay en los centros de aprendizaje que se relacionan con los dientes; o,
2. Cantar una de las canciones que se incluyen en las lecciones adicionales para la Hora de Actividades en Círculo.

Recuerde exhibir la red que creó y volver a estas ideas mientras el grupo aprende más y más sobre la salud bucal.

#### Red de Conocimiento sobre los Dientes



**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Iniciativa y curiosidad; Lógica y razonamiento, Representación simbólica; Desarrollo lingüístico, Lenguaje receptivo y expresivo; Conocimiento y destrezas sobre lectoescritura, Conceptos y convenciones de la letra impresa; Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud



# ¡Los dientes tienen tareas importantes!

## Parte 1

*Use el material de apoyo de “Los dientes tienen tareas importantes” para ayudar a los niños a participar en esta lección.*

Todos sonríen. ¿Pueden ver los dientes cuando sonríen?

Esta es una boca sonriente y feliz. ¿Qué hace falta en esta boca?

Sí, en esta boca hacen falta dientes.

¡Pongamos dientes en esta boca!

*Coloque la hilera superior de dientes en la boca.*

Cuenten los dientes de arriba conmigo.

*Coloque la hilera inferior de dientes en la boca.*

Ahora cuenten los dientes de abajo conmigo.

*Cuenta.*

Contamos 10 dientes arriba y 10 dientes abajo. Esto significa que muchos de ustedes tienen 20 dientes de leche en la boca.

¿Sabes lo importantes que son tus dientes? Vamos a cantar una canción acerca de las tareas importantes y grandiosas que hacen los dientes.

### Materiales

- Figuras para recortar de “Los dientes tienen tareas importantes” en las páginas 127 y 128. Úselas para recortar pedazos de cuentos en fieltro.
- Use piezas de fieltro en un tablero de franela.
- Si no tiene un tablero de franela, puede usar un modelo de una boca y la imagen de una sonrisa.
- Canción “Mis 20 dientes tienen funciones importantes”, página 129.

*Mis 20 dientes tienen funciones importantes (con la melodía de “To Market, To Market” [Al mercado, al mercado])*

*Cante:*

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 dientes brillantes (repetir).

8, 9, 10, 11, 12 mastican nuestra comida (repetir).

13, 14, 15, 16, nos ayudan a hablar (repetir).

17, 18, 19, 20 con sonrisas sanas y felices (repetir).

¿Qué nos dijo la canción acerca de las tres importantes tareas que hacen nuestros dientes? (Masticar nuestra comida, ayudarnos a hablar y ayudarnos a sonreír).

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Desarrollo y salud físicos, Conocimientos y práctica de la salud, Conocimiento y destrezas sobre matemáticas, Conceptos numéricos y cantidades



# ¡Los dientes tienen tareas importantes!

## Parte 2

### Desarrollo de conceptos

Hoy seremos actores y vamos a representar las tres tareas importantes de los dientes. *Levante tres dedos y haga que los niños también levanten tres dedos.*

La primera tarea de nuestros dientes es... *Toque su primer dedo y aliente a los niños para que le imiten...* ayudarnos a sonreír. ¡Todos sonrían! Observen los dientes que se muestran cuando sonreímos. ¡Ustedes son actores!

La segunda tarea de nuestros dientes es... *Toque su segundo dedo y aliente a los niños a que lo imiten...* ayudarnos a masticar lo que comemos.

*Sostenga los alimentos y pretenda comerlos o muéstrellos en el tablero de fieltro. Haga que los niños hagan ruido junto con usted.*

- La manzana hace crunch.
- El queso hace ñam.
- La zanahoria hace crunch.
- La carne hace ñam.
- ¡Necesitamos dientes fuertes para comer nuestros alimentos!

La tercera tarea de nuestros dientes es... *Toque su tercer dedo y aliente a los niños a que lo imiten...* ayudarnos a hablar. Necesitamos decir palabras, letras y números.

*Coloque las letras S, C y C como si salieran de la boca y diga:*

- ¡S es de sonrisa! ¡S-S-S Sonríe! ¡Voltea hacia tu vecino y di S-S-S Sonríe!
- ¡C es de C-C-C Comida! ¡Voltea hacia tu vecino y di C-C-C Comida!
- ¡C es de conversar! ¡C-C-C Conversar!

### Materiales

- Guión de "Mis dientes tienen tareas importantes".
- Figuras para recortar de "Los dientes tienen tareas importantes" en las páginas 127 y 128. Úselas para cortar piezas de un cuento en fieltro para utilizarlas en un tablero de franela.
- Si no tiene un tablero de franela puede usar un modelo de una boca, la imagen de una sonrisa, alimentos de juguete o imágenes de alimentos, e imágenes de letras.

Aquí viene la parte más difícil de la actuación, vamos a fingir que no tenemos dientes. *Finja que no tiene dientes y repita las palabras:*

- ¡S es de sonrisa! ¡S-S-S Sonríe!
- ¡C es de C-C-C Comida!
- ¡C es de conversar! ¡C-C-C Conversar! Dése vuelta hacia el frente y diga ¡C-C-C Conversar!

¿Ven lo difícil que resultaría decir esas palabras si no tuviéramos dientes?

¿Cuáles son las tres cosas que hacen sus dientes? *Toque cada uno de sus tres dedos al decir*

- Nos ayudan a sonreír.
- Nos ayudan a comer los alimentos.
- Nos ayudan a hablar.

### Extensión:

Para los grupos de niños más grandes o para los grupos que han desarrollado periodos de atención más largos, deje que los niños sugieran alimentos adicionales y le digan si los alimentos hacen crunch o ñam y agréguelos al tablero de fieltro o al tablero de imágenes.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Salud y desarrollo físicos, Conocimientos y práctica de la salud, Conocimiento y destrezas sobre lectoescritura, Conciencia fonológica



# ¡Los gérmenes asquerosos y pegajosos!

*Pida a los niños que se pongan sus sombreros de pensar y piensen sobre lo que son las caries. Deles un minuto para pensar y enséñeles que usted también está pensando.*

Luego de la pausa para pensar, haga que los niños: se vuelvan hacia un “vecino” para contarle lo que saben de las caries. A medida que se agota la conversación, haga que los niños se preparen al ponerse en una posición agachada. *Pídales que sigan sus movimientos para ayudarlo a contar el cuento.*

Había una vez un pequeño diente de leche bajo la encía. *Agáchese.*

El diente comenzó a crecer. *Comience a incorporarse lentamente.*

Creció y creció hasta que quedó derecho y alto. *Párese muy derecho(a) con los brazos hacia abajo en los costados.*

¡El diente aprendió a masticar alimentos! *Brinque hacia arriba y hacia abajo.*

Pero nadie cepilló al diente derecho y alto. *Frunza el ceño y baje los hombros un poco.*

Más y más comida se pegaba al diente. *Use la palma de su mano para “pegarse la comida pegajosa”.*

*Diga con tristeza:* Nadie lavó ni cepilló para quitar la comida, y los pedazos de comida se crearon. *Diga con dramatismo:* ¡GÉRMENES ASQUEROSOS Y PEGAJOSOS! *Use sus manos en forma de araña para que “trepén” por su cuerpo.*

## Materiales

- Cepillo de dientes grande con una capa de superhéroe hecha de papel o de fieltro.

¡AY, NO! ¿QUÉ le pasaría a este diente? Los gérmenes empezaron a COMERSE el diente. *Use las manos para hacer como si mordiera su cuerpo.*

¡Y trataron de hacerle un hoyo a mordidas al diente! *“Coma” en un solo punto.*

¡Pero tan ta ra ra! ¡Aquí viene Supercepillo de Dientes! *Use el cepillo para hacer de cuenta que cepilla a los niños. Si tiene dos maestros en el salón, uno puede usar el cepillo y el otro puede servir de modelo quedándose quieto.*

¡Uff! ¡El diente quedó a salvo! *Anime a los niños a vitorear y luego sentarse.*

*Cuando los niños se sienten, resuma:* Los gérmenes trataban de hacer un hoyo a mordidas. ¿Me pueden decir cómo se llama ese hoyo en el diente?

*Tome en cuenta sus respuestas.* Recuerde la palabra caries a los niños si no pueden recordarla. *Resuma diciendo:* Los gérmenes de la caries se pegan a nuestros dientes cuando comemos y debemos retirarlos con el cepillo todos los días.

## Extensión:

Cuando actúe el cuento de nuevo, haga que Supercepillo de Dientes diga “¡váyanse, gérmenes asquerosos y pegajosos, no habrá caries hoy!”

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Empeño y atención; Desarrollo lingüístico, Lenguaje receptivo y expresivo; Expresión de las artes creativas, Artes dramáticas; Salud y desarrollo físicos, Conocimientos y práctica de la salud



# ¡Canción de los Dientes de Leche!

*Haga saber a los niños que tiene un juego nuevo con rima y movimiento. En "Dientes de leche, dientes de leche" usted será los dientes de leche. Enseñe a los niños a comenzar desde una posición agachada.*

*Diga la rima de verso en verso y haga que los niños repitan el verso para ayudarles a aprender las palabras y alentar la participación activa.*

*Al final de la rima, salte al llegar a seis. Aliente a los niños a que salten con usted.*

*Dientes de leche, dientes de leche (Basada en "Teddy Bear, Teddy Bear" [Osito de peluche, osito de peluche]).*

**Rima:**

Dientes de leche, dientes de leche, mastican  
y sonríen

Manténganse saludables por mucho, mucho  
tiempo

Dientes de leche, dientes de leche, cepillar y usar  
hilo dental

## Materiales

- Canción "Dientes de leche, dientes de leche" en la página 130.

Manténganse fuertes y limpios cada día

Dientes de leche, dientes de leche, se mueven  
cada día

¿Están listos para salir hoy?

Cuenten conmigo...

¡Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis!

## Extensiones o Adaptaciones:

Repita y varíe lo rápido que dice seis para aumentar la autorregulación de los niños.

Utilícelo como una parte regular de sus actividades de música y movimientos

Ajuste la longitud de la rima al nivel del lenguaje y la capacidad de espera de su grupo.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Conocimiento y destrezas sobre matemáticas, Conceptos numéricos y cantidades; Expresión de las artes creativas, Música; Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud, Destreza motrices gruesas; Desarrollo social y emocional, Autorregulación



## ¡Dientes felices, sonrisas felices!



Asegúrese de que su grupo conoce la canción  
"Si estás contento y lo sabes"

Cante el primer verso:

¡Si estás contento y lo sabes, aplaudir! *Aplaudir.*

¡Si estás contento y lo sabes, aplaudir! *Aplaudir.*

Si estás contento y lo sabes, tu carita lo reflejará,  
si estás contento y lo sabes, aplaudir! *Aplaudir.*

*Pregunte si alguien tiene otro sentimiento acerca del cual desearía cantar. Por ejemplo: Si estás triste y lo sabes, dile a un amigo "estoy triste", si estás cansado y lo sabes, da un gran bostezo...*

Cante el segundo verso.

¡Hoy tenemos versos nuevos acerca de los  
DIENTES!

¡Si estás contento y lo sabes muestra tus dientes!  
*Muestre los dientes.*

¡Si estás contento y lo sabes muestra tus dientes!  
*Muestre los dientes.*

### Materiales

- Canción "Si tú estás contento y lo sabes" con versos enfocados en los dientes, página 131.

Si estás contento y lo sabes, tu carita lo reflejará,  
si estás contento y lo sabes, ¡muestra tus dientes!  
*Muestre los dientes.*

Si estás contento y lo sabes, ¡cepilla tus dientes!  
*Haga movimientos circulares frente a su cara.*

Si estás contento y lo sabes, ¡cepilla tus dientes!  
*Haga movimientos circulares frente a su cara.*

Si estás contento y lo sabes, tu carita lo reflejará,  
si estás contento y lo sabes, ¡cepilla tus dientes!  
*Haga movimientos circulares frente a su cara.*

¡Si estás contento y lo sabes, a sonreír! *A sonreír.*

¡Si estás contento y lo sabes, a sonreír! *A sonreír.*

Si estás contento y lo sabes, tu sonrisa lo reflejará,  
si estás contento y lo sabes, ¡a sonreír! *A sonreír.*

**Resuma:** Hoy cantamos acerca de nuestros  
dientes. *Todos señalen sus dientes. Anime a los  
niños a señalar sus dientes.* ¡Una de las tareas  
importantes de mis dientes es ayudarme a  
SONREÍR!

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Expresión de las artes creativas, Música; Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud, Destrezas motrices gruesas; Desarrollo lingüístico, Lenguaje receptivo; Desarrollo social y emocional; Salud emocional y conductual



## ¡Elimina los gérmenes de la caries con el cepillo!

Con la melodía de “Five Green and Speckled Frogs” (Cinco ranas verdes y moteadas). Use los movimientos de sus manos para mostrar los números, el cepillado y los gérmenes que caen.

¡Aquí está mi cepillo! ¡Hagan como que sostienen su cepillo de dientes! Pretendamos que tenemos gérmenes de caries en nuestras bocas. En nuestra canción hay tres gérmenes de caries, ¡cuéntenlos conmigo! *Coloque las piezas de fieltro de los gérmenes de caries mientras cuenta 1, 2 y 3 con los niños.* Veamos lo que les sucede.

Tres pequeños gérmenes de caries

Pegados a todos mis dientes

Esperando gomitas dulces y pegajosas

¡Oh, no!

Uno con el cepillo eliminé,

Simplemente no podía quedarse. *Use el cepillo para quitar, “cepillando”, una pieza de los gérmenes.*

Ahora hay dos pequeños gérmenes de caries

¡Oh, no!

Dos pequeños gérmenes de caries

Pegados a todos mis dientes

Esperando papitas y jugo de manzana

### Materiales

- Canción “Tres pequeños gérmenes de caries”, en la página 132.
- Recortes “Elimina los gérmenes de la caries con el cepillo”, página 133. Úselos para cortar piezas en fieltro para utilizarlas en un tablero de franela.
- Cepillo de dientes grande.

¡Oh, no!

Uno con el cepillo eliminé,

Simplemente no podía quedarse. *Use el cepillo para quitar, “cepillando”, una pieza de los gérmenes.*

Ahora hay un pequeño germen de caries

¡Oh, no!

Un pequeño germen de caries

Pegados a todos mis dientes

Esperando algo rico para comer

¡Oh, no!

Con el cepillo lo eliminé,

Simplemente no podía quedarse. *Use el cepillo para quitar, “cepillando”, una pieza de los gérmenes.*

Ahora no hay más gérmenes de caries

¡Yupi!

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Empeño y atención; Lógica y razonamiento; Conocimiento sobre matemáticas, Conceptos numéricos y cantidades; Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud

## Actividades para el Centro de Aprendizaje



### Caras felices

Promueva discusiones acerca de las tareas importantes de los dientes mientras los niños arman los rompecabezas. Haga preguntas abiertas. Por ejemplo: **¿Qué notan acerca de los dientes de los niños de las imágenes?** **¿De qué forma les ayudan los dientes?**

#### Materiales

- Use imágenes de revistas o fotografías de caras que enfatizan las acciones de sonreír, comer, cantar y hablar.
- Use imágenes de los niños en su salón de clases.
- Pegue las imágenes a un cartón o papel grueso.
- Corte las imágenes para hacer rompecabezas.
- Para los niños más pequeños, corte las imágenes a la mitad o en cuartos. Para los niños más grandes, corte en más piezas y en patrones más complejos.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Empeño y atención; Desarrollo físico y salud, Destrezas motrices finas, Desarrollo social y emocional, Concepto de sí mismo y autoeficacia; Conocimiento y destrezas sobre las matemáticas, Geometría y sentido espacial.



### Autorretrato

Presente la idea de los autorretratos a los niños antes de comenzar con la actividad en el centro. Muestre a los niños las imágenes que reunió de personas que sonríen y defina los autorretratos: es decir, hacer un retrato de uno mismo. Esto se puede llevar a cabo durante la hora de actividades en círculo o conforme los niños elijan este centro de aprendizaje.

Antes de usar los materiales, proporcione a cada niño en el centro un espejo y anímelos a que observen su propia cara. Pida al niño que describa lo que ve, repita y expanda su descripción para ayudar a los niños a enfocarse en los detalles, incluidos partes específicas de la cara (las mejillas, la barbilla (quijada), las cejas, etc.), colores y formas. Proporcione

#### Materiales

- Una fotografía de cada niño en la que sonríe.
- Entre dos y seis espejos pequeños.
- Lápices de color.

**Materiales alternativos:** los marcadores de colores, los lápices, la pintura o los materiales para collage son otras opciones para crear autorretratos.

a cada niño su propia fotografía e invítelos a que vuelvan a crearla con los lápices de colores.

Pida a cada niño que le hable acerca de su imagen y en especial de su sonrisa. Escriba lo que digan acerca de su autorretrato. Publique los retratos con los comentarios de los niños a nivel de vista, para que las conversaciones se puedan revisar.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Expresión de las artes creativas, Arte; Desarrollo físico y salud, Destrezas motrices finas; Desarrollo lingüístico, Lenguaje receptivo y expresivo; Desarrollo social y emocional, Concepto de sí mismo



## Gérmenes en el escenario

Invite a los niños a crear obras de teatro acerca de los gérmenes y las caries.

Construya un teatro con cajas o use mesas.

Incluya letreros, lugares para vender boletos, programas y otras cosas que ayudarán a que los niños presenten la obra.

Los niños pueden actuar como gérmenes, dientes, cepillos de dientes, etc., o pueden usar marionetas. Desarrolle a partir de las lecciones para la hora de actividades en círculo para apoyar la elección de papeles y la creación de un guión.

### Materiales

- Recortes de "Gérmenes en el escenario" de la página 134, o permita que los niños dibujen sus propios gérmenes.
- Cajas de cartón o mesas para el escenario.
- Marionetas para los dedos o suministros para manualidades para hacer marionetas de gérmenes.
- Tela o papel para hacer disfraces.
- Cepillos de dientes.
- Alimentos de juguete.
- Letreros, boletos o programas que ayudan con el juego de la obra de teatro.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Representación simbólica, Artes dramáticas, Lenguaje expresivo, Conceptos y convenciones de la letra impresa, Cooperación, Autorregulación, Empeño y atención



## Dientes de hielo

Coloque los cubos de hielo (dientes) en la mesa sensorial.

Espolvoree sal sobre los cubos de hielo.

Invite a los niños a poner una gota de colorante para alimentos sobre el cubo de hielo y observen cómo se forman hoyos.

### Materiales

- Haga cubos de hielo (dientes) antes de la clase.
- Sal.
- Colorante para alimentos.

**El hielo es como sus dientes y los hoyos son como las caries que se forman cuando no se cepillan los dientes después de comer.**

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Empeño y atención, Conocimiento y destrezas, Conocimiento conceptual sobre el mundo natural y físico, Salud y desarrollo físicos, Destrezas motrices finas, Ciencias



# Los animales también tienen dientes

Muestre a los niños la imagen de un tiburón.

**Pregunte: ¿Qué notan en esta imagen del tiburón?**

Haga que los niños enumeren todo lo que observan. Una vez que los dientes se mencionen, resalte el hecho de que el tiburón tiene muchos dientes filosos.

Muestre a los niños la imagen del caballo.

**Pregunte: ¿Qué notan en esta imagen del caballo?**

Escuche y responda a cada uno de los comentarios y dé a los niños algo de tiempo para que hagan un comentario acerca de los dientes del caballo.

**Pregunte: ¿Qué diferencias hay entre los dientes del tiburón y los del caballo?**

Escuche y responda usando las preguntas guía para ver que los dientes del caballo tienen superficies planas y no son filosos.

## Materiales

- Recortes de “¡Los animales también tienen dientes!” de la página 135, o recorte imágenes de una revista de animales que muestren los dientes. Lamínelos (opcional).
- Dos canastas para clasificarlos.

**Pregunte: ¿Y qué hacen los animales con sus dientes?**

Fomente el uso de palabras descriptivas que incluyen comentarios acerca de comer y masticar. (Nota: Los colmillos de los elefantes SON dientes muy largos, pero se usan principalmente como defensa ante los depredadores, más que para comer).

**Pregunte: ¿En qué se parecen los dientes de los animales y los de los humanos? ¿En qué son diferentes?**

Hable acerca de las diferentes formas de los dientes y de cómo ayudan a los animales a comer diferentes tipos de alimento.

Muestre a los niños que pueden pasar tiempo en el centro de descubrimientos decidiendo si es probable que el animal coma carne o plantas. Haga que los niños separen a los animales carnívoros (con dientes filosos) y los herbívoros (con dientes planos) en las dos canastas.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje; Iniciativa y curiosidad, Razonamiento y resolución de problemas; Conocimiento y destrezas de las ciencias, Conocimiento conceptual sobre el mundo natural y físico



# Gérmenes + Comida = Caries

Esta presentación en grupos pequeños les muestra a los niños cómo la combinación de gérmenes y alimentos causa caries.

Imaginen que este tazón es su boca.

Sabemos que los gérmenes viven en esta boca (**agregue pimienta al tazón**), los puntos negros son los gérmenes. Cuando comemos algún alimento dulce (**agregue bicarbonato**) los gérmenes comienzan a comerse el alimento (**agregue un poco de vinagre**.)

**¿Qué observan? ¿Qué creen que sucede aquí?** Motive las respuestas y busque lo que ha presentado a los niños acerca de los gérmenes que se “comen” los dientes. Tome en cuenta las respuestas y presente o repita que los dientes se están debilitando.

**¿Qué sucede si agregamos más alimento? (agregue más bicarbonato/vinagre)**

## Materiales

- Contenedor transparente.
- Bicarbonato de sodio.
- Pimienta negra molida.
- Vinagre.

**Respuesta:** El diente se debilita aún más. Al diente se le hacen hoyos. Se forman caries.

A nuestros dientes se les forman hoyos cuando los alimentos pegajosos y dulces se mezclan con los gérmenes de nuestra boca: hacen un ataque de ácido. El ácido hace hoyos en nuestros dientes. Estos hoyos se conocen como caries.

Si no detenemos los ataques de ácido, el deterioro se convierte en hoyos más grandes, que se llaman caries. ¿Qué podemos hacer para evitar los ataques de ácido y la formación de caries?

Tome en cuenta las respuestas de los niños.

## Extensión:

Esta actividad es también apropiada para las Noches Familiares.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Razonamiento y resolución de problemas; Salud y desarrollo físicos, Conocimientos y práctica sobre la salud, Destrezas motrices gruesas



## ¡Diente, diente, caries!

Este juego se juega como “Duck, Duck, Goose” (Pato, pato, ganso). Comience el juego con los niños sentados en un círculo, viendo hacia el centro. Este juego también se puede jugar de pie.

El “germen” camina alrededor tocando ligeramente la cabeza de un “diente” a la vez, llamando “diente” a cada uno hasta que finalmente escoge al que tendrá “caries”. La “caries” se levanta y trata de alcanzar al “germen”, mientras que el “germen” trata de correr alrededor de todo el círculo y sentarse en el lugar en el que estaba la “caries”.

Si el “germen” llega al sitio vacío en el círculo sin que lo atrapen, la “caries” es el nuevo “germen” y el proceso comienza otra vez. Si la “caries” alcanza al germen, la “caries” se vuelve a sentar en su sitio y el “germen” empieza de nuevo.

Todas las personas del círculo son dientes lindos y limpios, pero el GERMEN trata de hacer un hoyo o una caries. Cuando el germen dice CARIES, deben perseguir al “germen” alrededor del círculo y atraparlo antes de que vuelva al lugar vacío.

### Materiales

- Cepillo de dientes normal o gigante.

Demuestre cómo se juega representando al germen en la primera ronda.

Los niños normalmente necesitan ayuda para elegir a las personas que no han sido elegidas. Puede usar marcas para que los niños sepan quién más no ha sido el “germen” aún.

**Resuma:** Cuando todos los niños hayan pasado, puede hacer que el último “germen” entre al círculo y pregunte: “¿Qué debemos hacer para asegurarnos de que todos los dientes están limpios?” Finja cepillar a todos con el cepillo gigante, incluido el último germen.

### Extensiones o adaptaciones:

Use grupos más pequeños de niños cuando son más jóvenes o necesitan más apoyo para desarrollar la autorregulación. Juegue en grupos de 4 o más.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Empeño y atención, Cooperación; Salud y desarrollo físicos, Destrezas motrices gruesas; Desarrollo social y emocional, Relaciones sociales, Autorregulación

## Folletos de Práctica para los Padres

*Consulte las páginas 28 a 31.*

# Los Dientes de Leche son importantes

## ¿Sabía usted...?

Nunca piense que son sólo dientes de leche. Realizan tareas importantes: ayudan a los niños a comer los alimentos, a pronunciar palabras y mantener un espacio saludable para los dientes de adulto.

### ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Observaré la boca de mi bebé para detectar señales de que los dientes van a salir.
- Preguntaré a mi familia, amigos o visitador a domicilio el nombre de un dentista que trabaja con niños pequeños.
- Programaré la primera consulta dental de mi bebé alrededor de su primer cumpleaños.
- Colgaré el letrero "Los dientes de mi bebé son importantes" en el baño para ayudarnos a recordar limpiar las encías del bebé o cepillarle los dientes todas las mañanas y noches (en cuanto le salgan los dientes).

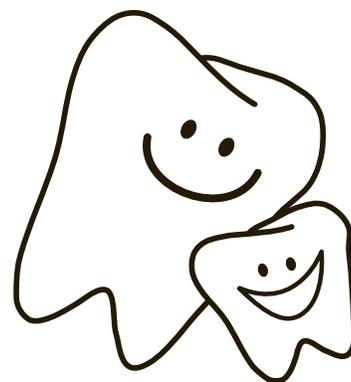


**Los dientes de mi bebé son importantes y los mantendré limpios.**

**Cantaré "Si estás contento y lo sabes" con los siguientes versos mientras limpio las encías del bebé o le cepillo los dientes:**

¡Si estás sano y lo sabes, a cepillar tus dientes! ¡Si estás sano y lo sabes, a cepillar tus dientes; si estás sano y lo sabes, y lo quieres demostrar; si estás sano y lo sabes, a cepillar tus dientes!

¡Si estás sano y lo sabes grita: dientes felices! ¡Si estás sano y lo sabes, limpia las encías del bebé! ¡Si estás sano y lo sabes, a sonreír!



# Levantar el Labio

## ¿Sabía usted...?

- Levantar el Labio es una manera de revisar los dientes de su niño para detectar signos tempranos de la caries dental.
- Es rápido y sencillo; tómese un minuto para levantar el labio mientras lee o juega con su niño, antes de ir a la cama o durante el cepillado de dientes.
- Al revisar los dientes de su niño una vez al mes, puede ayudar a identificar las primeras picaduras de los dientes y prevenir las caries.



**Ignorar los signos tempranos de las picaduras puede provocar caries.**

## Cómo levantar el labio

1. Levante o empuje suavemente el labio superior para que los dientes y las encías sean visibles.
2. Revise los dientes superiores: la parte delantera y posterior de los dientes para detectar placa en la línea de las encías y manchas blancas, cafés o negras.
3. Repita el proceso con los dientes inferiores.
4. Si observa manchas o algo inusual, haga que un dentista o proveedor médico revise los dientes de su niño lo más pronto posible.

*Es posible que su niño se alborote, lllore o se mueva mientras usted le revisa los dientes. A medida que se sientan más cómodos con el proceso, será más fácil.*

## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

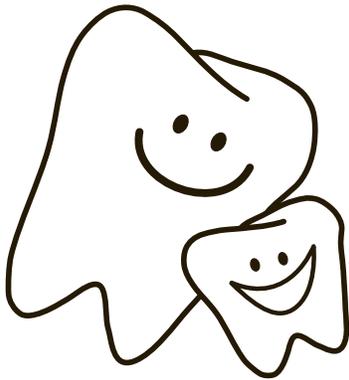
- Levantaré el labio de mi niño una vez al mes para revisar los primeros signos de caries.
- Programaré una cita con el dentista o el proveedor médico si observo manchas blancas, cafés o negras o tengo otra inquietud.



# Los Gérmenes y mis Dientes

## ¿Sabía usted...?

- Los gérmenes causan las caries. Tenemos gérmenes en la boca que usan los alimentos que ingerimos para formar ácido. Este ácido debilita los dientes y causa caries.
- Para evitar las caries, deshágase de la comida y los gérmenes. Cepílese los dientes todos los días, después de desayunar y antes de ir a dormir.



## Háganlo Juntos

Haga del cepillado de dientes una parte regular y divertida de la rutina de su niño antes de acostarse. Esta noche, cuando cepille los dientes de su niño, dígame que se van a deshacer de todos los “**gérmenes de las caries**”.

Diga cosas cómicas, como “**¡Oh, atrapé uno!**” o como “**¡Oh, aquí hay otro, lo voy a atrapar!**”

## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

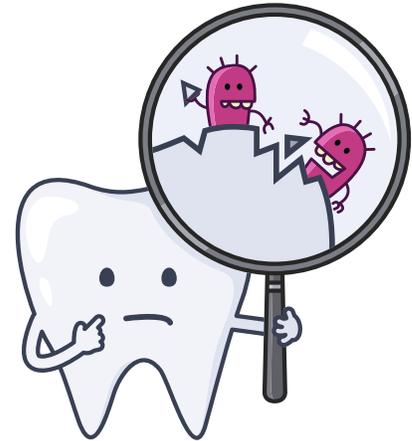
- Cepillaré los dientes de mi niño cada mañana y noche con un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta dental con fluoruro (una pequeña cantidad desde que sale el primer diente hasta los 3 años, una cantidad del tamaño de un guisante después de eso).
- Haré que cepillarse los dientes sea divertido al decirle a mi niño “¡Voy a atrapar a todos los gérmenes de las caries! ¡Oh, atrapé uno!”



# Los Gérmenes causan Caries

## ¿Sabía usted...?

- Los gérmenes junto con los alimentos y las bebidas ricos en azúcares o carbohidratos provocan las caries.
- Tener manchas blancas o cafés en los dientes puede ser un signo temprano de caries y una mancha negra probablemente es una caries.
- Las caries crecen y crecen hasta que el dentista las arregla.



**Manchas blancas**  
(el comienzo de las caries)



**Caries**

## Las caries se pueden prevenir.

### ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Revisaré los dientes de mi niño para detectar manchas blancas, cafés o negras.
- Programaré una cita con el dentista de mi niño si detecto manchas blancas, cafés o negras.





# Agua para la Sed

2

## **Bocados Grandes** para los maestros

- **El agua es la mejor bebida** para mantener sus dientes y su cuerpo sanos.
- Es posible que el agua contenga **fluoruro**, un mineral natural que ayuda a prevenir las caries.
- Beber **jugo o bebidas gaseosas durante el día provoca ataques repetidos de ácido**. Los ataques repetidos de ácido causan caries.
- El jugo y las bebidas gaseosas contienen mucha azúcar y no tienen valor nutritivo. ¡Replácelos con agua!
- Cuando un **bebé toma leche materna o duerme con un biberón**, los azúcares se quedan en los dientes mientras el bebé duerme. Esto les da tiempo a los gérmenes para atacar y debilitar los dientes y formar caries. Si el bebé se va a la cama con un biberón, llénelo solo con agua.
- **Recomiende a los niños beber agua para la sed**, entre comidas y a la hora de comer bocadillos. Esto ayudará a prevenir las caries.

## Objetivos

- Los niños y las familias entenderán que el agua ayuda a mantener los dientes saludables.
- Los niños beberán agua en la escuela y en casa.

## CFK para bebés y niños pequeños

### Rutinas diarias

- Tenga agua disponible para los niños en botellas para niños o en vasitos entrenadores a lo largo del día. Solamente use agua en las botellas para la hora de la siesta. Hable acerca de beber agua para la sed y dé ejemplo bebiendo agua.
- A la hora de la comida, ofrezca agua además de otras bebidas, como la leche, que pudiera requerir su programa. Siga las pautas de su programa cuando únicamente se pueda ofrecer leche en una comida específica.
- Mientras limpia la boca del niño o cepilla sus dientes, cante una canción acerca del agua, como “Agua para los dientes, agua para los dientes, jai jo de derri o, agua para los dientes”. (Con la melodía de “The Farmer in the Dell” [El granjero en el valle])



### Interacciones

- Ponga el ejemplo al beber un sorbo de agua y luego vocalizar o comentar acerca de él. “Mmmmmmmmm” o “¡Ah, qué rico!” Haga una pausa para dejar que el niño imite su acción y vocalizaciones. Repetir.

### Actividades

- En las obras de teatro, incluya botellas de juguete y vasitos entrenadores para las muñecas. Pregunte a los niños si le darán agua a su muñeco bebé y hable de lo mucho que les gusta el agua a los muñecos. Si el niño menciona una bebida diferente, siga su juego. Use el juego en paralelo para darle algo de agua a su propio muñeco y comente cómo eso era justo lo que el bebé quería.
- Ofrezca oportunidades de juego con agua apropiadas para la edad, agua en bandejas para los más jóvenes con una elevación gradual a dos o tres pulgadas máximo para los niños pequeños. Agregue tacitas de diferentes tamaños, embudos, coladores y latas para rociar. Narre el juego del niño. “Estás vertiendo el agua”. “La vertiste toda”.
- Cuando ofrezca juegos con agua a los bebés y los niños pequeños, use tazones individuales para evitar que se propaguen las enfermedades. Reemplace el agua después de cada uso.

# CFK a lo largo del día para preescolar

## A lo largo del salón de clases

- Tenga un dispensador de agua para que los niños beban durante el día o una botella de agua para cada niño con su nombre.
- Haga un cartel con fotografías de cada uno de los niños del grupo mientras toman agua y póngalo junto a su dispensador de agua o en el lugar donde guarda las botellas de agua. Etiquete el cartel con el mensaje clave “El agua mantiene nuestros dientes y cuerpos saludables”.
- Cuando haya juegos con agua disponibles, revise las razones por las que los niños no desearán beber agua de la mesa de agua y pegue una imagen de un niño que está por beber agua con un círculo rojo o una diagonal que atraviesa la imagen.
- Haga una tabla para registrar el agua que todos beben en un día. Vea si el grupo puede beber tanta agua como un elefante. (Vea la Lección para la Hora de Actividades en Círculo “Bebe como un Elefante” en la página 38).
- Ponga una jarra del tamaño adecuado para un niño en las obras de teatro para que los niños puedan fingir que sirven agua en su “cocina” o “restaurante”.

## En las comidas y los bocadillos

- Ofrezca agua además de otras bebidas, como la leche, que pudiera requerir su programa. Siga las pautas de su programa cuando únicamente se pueda ofrecer leche en una comida específica.
- Proporcione un popote/una pajita a cada niño e invítelos a “Bebe como un Elefante”. (Consulte la Lección para la Hora de Actividades en Círculo “Bebe como un Elefante” en la página 38).
- Pida a los niños que mencionen todas las cosas que necesitan agua que se les ocurran. Haga una lista de sus respuestas.



## Mientras se cepillan los dientes

- Invite a los niños a fingir que sus dientes son colmillos de elefante y que necesitan limpiarlos.
- Agregue una canción para cantar mientras se cepillan acerca de cómo el agua puede ayudar a nuestros dientes. “¿Bebiste alguna vez algo de agua, de agua? ¿Bebiste alguna vez agua fluorada para tus dientes?” (Con la melodía de “Have You Ever Seen a Lassie” [Alguna vez viste a una chica]).

## Durante las transiciones

- Pregunte a cada niño: “¿Qué animales crees que beben la mayor cantidad de agua? ¿Qué animales toman la menor cantidad de agua?” Escriba las ideas de los niños y busque las respuestas junto con ellos. Conforme su conocimiento aumente, pídale que también le digan por qué lo piensan.

## Lecciones para la Hora de Actividades en Círculo

Hora de actividades en círculo, guiadas por el maestro e interactivas, que presentan conceptos y vocabulario de salud bucal clave para los niños.



### Lección de Introducción ¿Qué debo beber?

*Haga saber a los niños que hoy (o esta semana) hablarán sobre el agua. Preguntar: ¿Por qué es importante el agua? Tome en cuenta las ideas al escribir cada comentario en la tabla.*

Hoy tenemos una canción nueva que se llama "¿Qué debo beber, queridos niños?" Tienen que estar pendientes para escuchar una palabra especial en la canción. ¡Cuando yo diga AGUA, ustedes se levantarán! ¡Cuando vuelva a decir AGUA, ustedes se sentarán! Pararse, sentarse. ¡Así es como va!

*Cante la canción con la melodía de "There's a Hole in the Bucket, Dear Liza, Dear Liza" (Hay un hoyo en el cubo, querida Liza, querida Liza).*

¿Qué debo beber, queridos niños, queridos niños, qué debo beber para tener dientes fuertes?

Mejor bebo AGUA (*haga una pausa para que se levanten*) bebo AGUA (*haga una pausa para que se sienten*) bebo AGUA (*haga una pausa para que se levanten*) Mejor bebo AGUA (*haga una pausa para que se sienten*) para dientes fuertes tener.

#### Materiales

- Canción "¿Qué debo beber, queridos niños?" en la página 136.
- Papel para rotafolio con el título "¿Por qué es importante el agua?".
- Marcador.

Esta vez tendrán que concentrarse porque cantaré muy bajito.

*Repita en voz baja.*

¿Qué nos dijo la canción sobre el agua?

*Agregue "El agua mantiene los dientes fuertes" a su lista escrita de las razones por las que el agua es importante.*

#### Expansión:

Repita la canción más rápido y más despacio conforme los niños obtengan más y más autocontrol al escuchar la palabra "agua" antes de pararse o sentarse.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Iniciativa y curiosidad, Empeño y atención; Conocimiento y destrezas sobre lectoescritura, Conceptos y convenciones de la letra impresa; Conocimiento y destrezas sobre ciencias, Conocimiento conceptual sobre el mundo natural y físico; Expresión de las artes creativas, Música; Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud, Destrezas motrices gruesas



## ¡Bebamos agua!

Con la melodía de “All the Fish Are Swimming in the Water” (Todos los Peces Nadan en el Agua).

Demuestre beber agua mientras canta la canción, invite a los niños a que lo demuestren también. Pretenda servir agua entre los versos o use agua de verdad.

[Nombre del niño] y [nombre del niño] están bebiendo agua,

bebe toda el agua, bebe toda el agua.

[Nombre del niño] y [nombre del niño] están bebiendo agua, glu, glu, glu, glu,

¡Ahhhhh!

¡Vamos a servir más! *Sirva más agua.*

*Repita hasta que todos los niños hayan sido mencionados.*

### Materiales

- Letra de la canción “Beber toda el agua”, página 137.
- Vasitos para pretender que sirven agua (opcional).

Todos los niños pequeños beben toda el agua, beben toda el agua, beben toda el agua.

Todos los niños pequeños beben toda el agua, glu, glu, glu, ¡Ahhhhh!

¡Listo! Bebimos toda el agua... ¡vamos a jugar!

### Extensión:

Esta canción también se puede usar como canción de transición de las actividades en círculo a la siguiente actividad. Los niños van a la siguiente actividad cuando se mencionan sus nombres.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Expresión de las artes creativas, Música; Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud



## Bebe como un Elefante

Me pregunto si alguien tiene idea de “¿cuál es el animal más grande que vive en la tierra?”

*Tome en cuenta todas las respuestas y confirme que es el elefante.*

*Muestre una imagen.* ¡Miren lo grandes que son sus dientes! Los elefantes tienen los dientes más grandes de todos los animales. Se llaman colmillos. Repitan conmigo... colmillos. También tienen más dientes dentro de sus bocas que usan para masticar la comida.

Me pregunto cómo cuida sus dientes este elefante. ¿Ustedes qué piensan? *Espere la respuesta.* ¡Si vive en un zoológico, el cuidador del zoológico le cepilla los dientes con un cepillo de dientes gigantesco! Además, el elefante bebe AGUA para mantener sus dientes y cuerpo fuertes y saludables. Los elefantes necesitan agua, como las personas. Beber agua ayuda a nuestros dientes a mantenerse fuertes y saludables.

¿Alguien tiene idea de cómo bebe agua este elefante? *Tome en cuenta el pensamiento creativo de los niños.* Tiene una trompa que funciona como un popote/una pajita. Usa su trompa para succionar el agua y después echa el chorro en su boca.

¿Qué hace un elefante cuando juega con sus amigos elefantes y le da sed? ¿Bebe jugo? **NO.** ¿Bebe bebidas gaseosas? **NO.** No le gusta el jugo ni las bebidas gaseosas; no quiere tener caries. Bebe agua con su trompa.

### Materiales

- Cartel para “Bebe como un Elefante” en la página 138.
- 2 vasos pequeños.
- 2 o más galones de agua.
- Un contenedor grande para vaciar el agua.
- Popotes/pajitas.

Veamos cuánta agua bebe un elefante en comparación con cuánto beben ustedes. *Sirva agua en el tipo de vaso que los niños usan a la hora de los bocadillos.* Ustedes usan estos vasos y beben más o menos esta cantidad de agua. Si tienes mucha sed, es posible que bebas dos vasos de agua. El agua mantiene nuestros cuerpos fuertes, como los elefantes.

Voy a servir la cantidad de agua que un elefante puede meter en su trompa. Ustedes me avisan cuando tenga el agua suficiente. *Comience a vaciar agua en el contenedor grande. Si los niños dicen alto o suficiente, diga que aún no es suficiente, hasta que haya servido dos galones de agua.* Esta es la cantidad de agua que un elefante puede meter en su trompa a la vez. *Ponga el vaso pequeño junto al contenedor de 2 galones para que los niños puedan comparar las cantidades de agua.*

¿Qué hace un elefante cuando le da sed? ¿Sorbe bebidas gaseosas con su trompa? **NO.** ¿Sorbe jugo con su trompa? **NO.** Cuando quiere algo de beber, sorbe agua hacia el interior de su trompa como si fuera un popote/una pajita y luego la vacía en su boca. El elefante bebe agua, como tú.

Mira toda esta agua de elefante. ¿Quién quiere un vaso? *Sirva un vaso del “agua para elefantes” para que cada niño beba. Dele a cada niño un popote/una pajita para que pueda “beber como el elefante”.*

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Iniciativa y curiosidad, Empeño y atención; Conocimiento y destrezas sobre matemáticas, Medidas y comparaciones; Conocimiento y destrezas sobre ciencias, Conocimiento conceptual sobre el mundo natural y físico, Conocimiento y destrezas sobre estudios sociales, Familia y comunidad; Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud



## Sabores del agua: ¡Te gusta o no te gusta!

Hemos estado hablando acerca del agua y lo importante que es. ¿Quién ha probado el agua con sabor?

Hoy vamos a probar dos aguas diferentes con sabor y luego contaremos a cuántas personas les gusta y a cuántas no les gusta ese sabor.

*Sirva un poco de agua con limón en cada vaso para que los niños la prueben.*

Todos los niños a los que les gusta el agua con limón, pongan sus pulgares hacia arriba. *Haga que los niños cuenten todos los pulgares con usted y escriba el número en su tabla.* ¿A quién no le gusta el agua con limón? Muéstrenme un pulgar hacia abajo. Eso significa que no les gusta. *Ponga el ejemplo.* Contemos todos los pulgares hacia abajo. *Haga que los niños cuenten todos los pulgares con usted y escriba el número en su tabla. Señale el número y diga a cuántos niños les gustó el agua de limón y luego señale el siguiente número y diga a cuántos niños no les gustó.*

*Repita la actividad con el agua con pepino.*

### Materiales

- Papel para rotafolio con dos columnas. Escriba Agua de limón como título en una, Agua de pepino como título en la otra. Dibuje un limón y un pepino o ponga una imagen de cada uno junto a la palabra.
- Marcadores.
- Prepare una jarra de agua con rodajas de limón y otra con rodajas de pepino al menos **una hora** antes de la actividad y refrigérela.
- Vasos pequeños para que los niños prueben las aguas.

### Extensión:

Puede usar otras frutas o verduras. A la mayoría de los niños les gustará el agua con sabor de frutas como fresas, sandía o naranja. Usar limón y pepino le da la oportunidad de contar a cuántos les gusta y a cuántos no. (Consulte la actividad "Agua Deliciosa" para el centro de aprendizaje en la página 40).

Para los niños más pequeños, pruebe un sabor por día para reducir el tiempo de espera y reforzar los conceptos de hacer tablas y contar.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Iniciativa y curiosidad; Conocimiento y destrezas sobre lectoescritura, Conceptos y convenciones de la letra impresa; Conocimiento y destrezas sobre matemáticas, Conceptos numéricos y cantidades, Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud

## Actividades para el Centro de Aprendizaje



### ¡Los animales del zoológico tienen sed!

Construya un zoológico usando animales de peluche o plástico. Los niños serán los cuidadores que dan a los animales su alimento y agua del día.



Incluya mapas del zoológico, letreros con los nombres de los animales y letreros que refuercen los mensajes clave como "Agua para animales", "¡No se permite azúcar!".

Incluya boletos, dinero y letreros que indiquen el nombre de cada animal. Haga que los niños le ayuden a elaborar estos artículos para crear el área para el juego de teatro.

#### Materiales

- Animales de peluche o plástico.
- Alimento de juguete para animales (paja, frutas, verduras).
- Abrevaderos para el agua o tazones, cajas o bloques para las casas de los animales.
- Letreros, boletos, dinero de juguete, mapas.
- Sombreros y guantes de cuidador de zoológico.

Únase a los niños en el juego de teatro para reforzar y extender sus ideas acerca de los alimentos y bebidas saludables para los animales.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Representación simbólica; Conocimiento y destrezas sobre lectoescritura, Conceptos y convenciones de la letra impresa, Escritura temprana; Conocimiento y destrezas sobre matemáticas, Conceptos numéricos y cantidades; Conocimiento y destrezas sobre estudios sociales, Familia y comunidad; Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud



### ¡Agua Deliciosa!

Ponga diferentes tipos de agua en las jarras: agua tibia, agua helada y agua con sabor (agregue limón, pepino, hojas de menta, sandía, fresas, rodajas de naranja u otra fruta). Cubra las jarras de modo que los niños no puedan ver el contenido.

Sirva muestras en los vasos pequeños y deje que los niños prueben cada uno de los tipos de agua. Ponga imágenes de los sabores que hay en el agua sobre la mesa y haga que los niños hagan coincidir la imagen con el agua de ese sabor.

#### Materiales

- Recortes para "Agua Deliciosa" en la página 139 o recorte imágenes de frutas y verduras de revistas.
- Vasos, jarras.
- Frutas y verduras para dar sabor al agua.
- Tarjetas para notas.
- Papel para cubrir el exterior de la jarra, de ser necesario.
- Pegue imágenes de frutas y verduras en las tarjetas para notas.

Considere hacer esta actividad en un grupo pequeño antes de ponerla en el centro como actividad para elegir.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Iniciativa y curiosidad; Conocimiento y destrezas sobre matemáticas, Medidas y comparaciones; Conocimiento y destrezas sobre ciencias, Destrezas y métodos científicos, Conocimiento conceptual del mundo natural y físico



ARTE

## Rociar agua con color con un atomizador

Deje que los niños rocíen el agua de color en el papel, los filtros para café o las toallas de papel. Observe cómo se mueve y desvanece el agua.

Compare el movimiento del agua en el papel con la forma en que se mueve en nuestros cuerpos. Hable sobre lo importante que es para nosotros beber agua. **¡El agua se esparce por todo nuestro cuerpo para mantenerlo saludable!**

### Materiales

- Botellas con atomizador llenas de agua.
- Colorante para alimentos o pintura diluida.
- Toallas de papel, filtros para café o papel blanco.
- Coloque el papel, los filtros para café o las toallas de papel en caballetes o mesas.
- Agregue colorante para alimentos o pintura al agua.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Iniciativa y curiosidad; Conocimiento y destrezas sobre ciencias, Destrezas y métodos científicos, Conocimiento conceptual del mundo natural y físico, Expresión de las artes creativas, Arte; Desarrollo físico y salud, Destrezas motrices finas



BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS

## Plantas saludables

DESCUBRIMIENTO Y CIENCIA



Ponga una de las flores en un florero con agua y la otra en un florero vacío o coloque dos plantas saludables una junto a la otra, pero solamente riegue una. Obsérvelas por varios días.

Compare las plantas y hable acerca de lo que sucede cuando las flores y las plantas (y los niños!) no tienen agua para beber.

### Materiales

- Dos flores o plantas.
- Dos floreros.
- Agua.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Iniciativa y curiosidad; Conocimiento y destrezas sobre ciencias, Destrezas y métodos científicos, Conocimiento conceptual del mundo natural y físico



ARENAY AGUA

## Mangueras de agua

Invite a los niños a servir el agua de las mangueras, como trompas de elefante.

Invite a los niños a describir cuánta agua está tomando el elefante.

Motive una discusión mayor al preguntar: **¿Qué tipo de cosas o herramientas les ayudan a beber agua?** Busque respuestas como: vasos, popotes/pajitas, botellas de agua, vasitos entrenadores, fuentes de agua potable.

### Materiales

- Mesa de agua.
- Mangueras cortas.
- Tubos de diferentes longitudes y diámetros.
- Vasos, una jarra pequeña.
- Agregue los materiales a la mesa de agua.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Iniciativa y curiosidad; Cooperación, Desarrollo lingüístico, Lenguaje expresivo, Conocimiento y destrezas sobre matemáticas, Medidas y comparaciones; Desarrollo físico y salud, Destrezas motrices gruesas



## Sediento por beber Agua

Construya una pista de carreras o de obstáculos con conos y otros objetos. Aliente la participación activa y tome nota cuando los niños estén listos para un descanso.

Ayude a que los niños reconozcan su propia sed preguntando: **¿Quién tiene sed? ¿Qué deberíamos beber para ayudar a nuestros cuerpos y dientes a estar fuertes y saludables?**

¡Deles agua para saciar su sed!

### Materiales

- Materiales para las pistas con obstáculos (conos, aros de hula hula, cuerdas para saltar, etc.).
- Agua.
- Vasos.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Cooperación; Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud, Destrezas motrices gruesas; Desarrollo social y emocional, Autorregulación

## Folletos de Práctica para los Padres

*Consulte las páginas 43 a 44.*

# Biberones y vasos

## ¿Sabía usted...?

La leche materna, la leche, la fórmula, el jugo y las bebidas gaseosas contienen azúcar. Cuando su niño bebe leche materna o bebe de biberones o vasos (llenos de leche materna, leche, fórmula, jugo o bebidas gaseosas) todo el día o toda la noche, las azúcares se quedan en los dientes de su niño. Esto provoca caries.

Es mejor ofrecer a su niño agua en un biberón o vaso entrenador entre las comidas y bocadillos y a la hora de dormir.



## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Ofreceré a mi niño agua en un biberón o un vaso entre comidas y bocadillos.
- No serviré jugo ni otras bebidas azucaradas en un biberón o vaso.  
*Dejaré estas bebidas para ocasiones especiales.*



# El Agua es lo Mejor para los Dientes

## ¿Sabía usted...?

- El agua es la mejor bebida para nuestros dientes y cuerpos.
- Ofrezca agua a su niño cuando tenga sed y a lo largo del día.
- El jugo, las bebidas gaseosas y las bebidas deportivas provocan caries. Guárdelas para los días especiales.
- Es posible que el agua contenga fluoruro, un mineral natural que ayuda a prevenir las caries.



## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Beberé y serviré a mi niño más agua durante el día, en lugar de jugo, bebidas gaseosas y bebidas deportivas.
- Haré que beber sea divertido al dar a mi niño una botella de agua o un popote/una pajita.
- Haré que el agua sea más interesante para el niño al agregar rodajas de limón fresco, pepino o fresas.



## Tabla de Consumo de Agua

¡Marque con un círculo la cantidad de vasos de agua que su niño bebe en un día!

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

# Alimentos Saludables para los Dientes

3

## ***Bocados Grandes***

para los maestros

- **Los alimentos saludables para los dientes** son bajos en azúcar y ricos en fibra y nutrientes, como las frutas, los vegetales, los quesos, la carne, los frijoles, y los panes y pastas de harina integral.
- **Los alimentos poco saludables para los dientes** contienen almidón y son ricos en azúcar, como las galletas saladas, la fruta seca, las papas fritas y las galletas, así como el jugo y las bebidas gaseosas.
- Comer “alimentos no saludables para los dientes” crea un ácido que ataca los dientes.
- Comer bocadillos dañinos para los dientes o beber jugo o bebidas gaseosas con frecuencia causa ataques repetidos de ácido. **Los ataques repetidos de ácido causan caries.**
- Es importante **comer e ingerir bocadillos en momentos programados de manera regular.** Esto reduce el número de ataques de ácido en los dientes.
- Limite los “alimentos no saludables para los dientes” a los días y ocasiones especiales.
- Cuando una **mujer embarazada** toma muchos bocadillos para aliviar las náuseas u otros problemas del embarazo, recomiéndele enjuagarse con agua después de comer.

## Objetivos

- Los niños entenderán cuáles son los alimentos saludables para los dientes y que estos alimentos mantienen nuestros dientes saludables.
- Los niños comerán alimentos saludables para los dientes en la escuela y en casa.



## CFK para bebés y niños pequeños

### Rutinas diarias

- Establezca un menú regular de alimentos saludables para los dientes para sus comidas y bocadillos.
- A la hora de la comida aliente a los niños pequeños a probar muchos tipos de alimentos saludables para los dientes.
- A la hora de la comida describa lo que los niños están haciendo y lo que sienten mientras comen. **“Estás masticando el fideo. Se siente tibio y suave en tu boca”.**
- Mientras limpia la boca del niño o cepilla sus dientes, cante una canción acerca de los alimentos saludables como “Alimentos saludables, alimentos saludables, ayudan a mis dientes, ayudan a mis dientes, están creciendo fuertes, están creciendo fuertes, yom, yom, \_\_\_\_ (nombre un alimento); yom, yom, \_\_\_\_ (nombre un alimento)”. (Con la melodía de “Martinillo”).

### Interacciones

- Cuando sostenga a un niño en su regazo, suba y baje al niño suavemente mientras dice con ritmo: “Me encanta comer mi \_\_\_\_\_ saludable”. (Nombre un alimento saludable que le guste al niño). Deje de subirlo y bajarlo y diga “Mmm, mmm”, luego espere a que el niño imite “Mmm” o haga el movimiento de “subir y bajar” para indicar que quiere hacerlo de nuevo. Repita el juego con un alimento saludable nuevo.
- Incluya libros de cartón y libros con imágenes que tengan imágenes de alimentos saludables en su salón de clases. Durante la lectura con un niño en su regazo, señale una imagen y etiquétela, nombre el artículo y haga que el niño lo señale, o pregunte al niño: “¿Dónde está el \_\_\_\_\_?” (nombre el alimento), con base en el nivel de desarrollo y en la capacidad de respuesta a su indicación.

### Actividades

- Tome fotografías de los niños en su salón de clases comiendo los alimentos saludables que usted sirve en su centro y muéstrelas a nivel de la vista de los niños. Hable de las imágenes cuando los niños se encuentren en esa área.
- Aproveche el interés de los niños en volcar contenedores. Ponga 3 o 4 imitaciones de “alimentos saludables” (de madera o plástico) en un tazón. Muestre al niño que puede sacarlos volcando el tazón. Conforme los recoja y los ponga de vuelta, cuente los alimentos y nómbralos. Repetir.



# CFK a lo largo del día para preescolar

## A lo largo del salón de clases

- Envíe papel y crayones o lápices de colores a casa para que los niños hagan un dibujo de un alimento saludable para los dientes que consumen en casa.
- Exhiba los dibujos de los niños sobre los alimentos saludables para los dientes en un pizarrón o en una pared de exhibición.
- Busque imágenes de alimentos en revistas para que los niños los recorten y los peguen en pedazos grandes de papel de estraza. Etiquete cada alimento como saludable para los dientes o no saludable para los dientes o ayude a que los niños los clasifiquen para hacer dos collages diferentes.
- Incluya alimentos saludables para los dientes de juguete en el área de teatro de su salón o convierta su centro de teatro en una tienda o mercado de alimentos saludables. (Consulte Mercado de Alimentos Saludables en la página 52).
- Imprima los nombres de alimentos saludables para los dientes en tarjetas de 3" x 5" y agréguelas a su centro de escritura para que los niños las copien o las utilicen para escribir cuentos. Agregue un dibujo sencillo o una imagen del alimento para ayudar a los niños a entender el significado.

## En las comidas y los bocadillos

- Establezca un menú regular de alimentos saludables para los dientes para las comidas y los bocadillos en su salón de clases.
- Preguntar: **“¿Cuál es el alimento saludable para los dientes más sabroso de tu plato?”**
- Al presentar un alimento saludable nuevo en las comidas, dígalas a los niños qué es. Hable acerca del tipo de alimento que es, a qué sabe, cuál es su textura y que es saludable para sus dientes. De ejemplo probando este alimento.

## Mientras se cepillan los dientes

- Use canciones tanto antiguas como nuevas para reforzar los conceptos acerca de la salud bucal. Cambiar de canciones añade interés a sus rutinas diarias.

## Durante las transiciones

- Para transiciones individuales, pregunte a cada niño: **“¿Cuál es un tipo de alimento saludable para los dientes que comienza con la letra ( )?”** (Ejemplo: T—tomate) **“¿Qué alimentos saludables para los dientes son color ( )?”** (Ejemplo: rojo—manzana) **“¿Qué fruta tiene forma de ( )?”** (Ejemplo: esfera—naranja).
- Mientras un grupo espera para salir o para entrar al salón, cante “La Granja de Alimentos del Tío Juan” de la Lección para la Hora de Actividades en Círculo de la página 50. Reemplace los animales y los sonidos de animales de la canción con alimentos y sonidos de alimentos.

# Lecciones para la Hora de Actividades en Círculo

*Hora de actividades en círculo, guiadas por el maestro e interactivas, que presentan conceptos y vocabulario de salud bucal clave para los niños.*



## Lección de Introducción Elegir alimentos saludables

*Haga saber a su grupo que hablará sobre alimentos saludables para los dientes esta semana (u hoy día). Dé a cada niño una pieza de alimento de juguete, alimentos reales o una imagen de un alimento. Incluya más alimentos saludables para los dientes que alimentos poco saludables.*

Hay algunas cosas REALMENTE IMPORTANTES que deben saber acerca de los alimentos saludables para los dientes. Vamos a jugar un juego con los alimentos que tienen en las manos para ayudarnos a aprender qué alimentos son saludables y qué alimentos son poco saludables para nuestros dientes.

Ustedes me ayudarán a decidir qué alimentos comer todos los días porque son saludables para nuestros dientes y cuerpos (*sonría*), y qué alimentos debemos comer solamente de vez en cuando porque son poco saludables para nuestros dientes y nuestros cuerpos (*frunza el ceño*). Esos alimentos son alimentos dulces y pegajosos.

¡Este es un alimento saludable para los dientes! *Muestre una zanahoria real o una imagen de zanahoria*. Está llena de nutrientes y no se pega a sus dientes. Va en la canasta del diente feliz. Podemos comer zanahorias todos los días.

¡Ay, no, aquí hay un alimento poco saludable para los dientes! *Muestre un ejemplo o una imagen de un dulce*. Esto va en la canasta del diente triste. Comemos dulces de vez en cuando, como en una fiesta.

### Materiales

- Recortes para “Clasificación de alimentos saludables y no saludables” de las páginas 139 a 143.
- O use alimentos reales, alimentos de juguete, cajas o envoltorios de alimentos o imágenes de alimentos.
- Dos bolsas o canastas: una etiquetada con un diente feliz y la otra con un diente triste.

¡Bien! ¡Hagamos esto juntos! Veo que alguien tiene un \_\_\_\_\_. ¿Creen que \_\_\_\_\_ es un alimento saludable o poco saludable para nuestros dientes? ¿Por qué lo creen? *Use pistas para ayudar a que los niños categoricen*. ¿Es crujiente? ¿Es pegajoso? ¿Es dulce?

*Cuando se haya hablado acerca de todos los alimentos, resuma diciendo:* Ya clasificamos todos los alimentos. Hoy, comamos algunos alimentos que harán que nuestros cuerpos y dientes estén saludables. ¿Qué debemos hacer con estos? (*Señale la canasta del diente triste*). ¡Sí! ¡Guardarlos para un día especial para que nuestros dientes no estén tristes!

### Extensión:

Use estos conocimientos en conversaciones a la hora de las comidas y de los bocadillos.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Lógica y razonamiento, Razonamiento y resolución de problemas; Desarrollo lingüístico, Lenguaje receptivo; Conocimiento y destrezas sobre ciencias, Conocimiento conceptual del mundo natural y físico, Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud



## Alimentos saludables para mis dientes

¿Cuál es tu alimento favorito? *Escuche y tome en cuenta las respuestas.*

¡Nuestro grupo tiene muchos alimentos favoritos diferentes! Algunos alimentos son realmente buenos para nuestros cuerpos y nuestros dientes.

¡Tenemos una canción sobre manzanas! Las manzanas crecen en lo alto de los manzanos. Las manzanas crujientes saben muy bien. ¡Las manzanas crujientes mantienen nuestros dientes y cuerpos fuertes!

*Cante con la melodía de "5 Little Monkeys Swinging in the Tree" (5 monitos meciéndose en un árbol).*

Había una vez...

Cinco manzanitas arriba en un árbol.

[Nombre del niño] se comió una manzana y dijo: "¡Ey, mírame!" (*¿Cuántas hay ahora?*)



**Dominios y Elementos de los Dominios:** Conocimiento y destrezas sobre matemáticas, Conceptos numéricos y cantidades; Expresión de las artes creativas, Música, Desarrollo físico y de la salud, Conocimientos y práctica sobre la salud

### Materiales

- Canción "Cinco Manzanitas" página 144.
- Cinco manzanas o imágenes de manzanas (opcional).

Cuatro manzanitas arriba en un árbol.

[Nombre del niño] se comió una manzana y dijo: "¡Crujiente manzana solo para mí!" (*¿Cuántas hay ahora?*)

Tres manzanitas arriba en un árbol.

[Nombre del niño] se comió una manzana y dijo: "¡Soy tan fuerte como puedo ser!" (*¿Cuántas hay ahora?*)

Dos manzanitas arriba en un árbol.

[Nombre del niño] se comió una manzana y dijo: "¡Salud y bienestar solo para mí!" (*¿Cuántas hay ahora?*)

Una manzanita arriba en un árbol.

[Nombre del niño] se comió una manzana y dijo: "¡Mira, esto es bueno para mí!" (*¿Cuántas hay ahora?*)

Ya no hay manzanas en el árbol,

¡Ya no hay manzanas saludables para tí ni para mí!

¡Oh, no! ¡Ya no quedan manzanas! ¿Qué más puedo comer? (*espere respuestas de alimentos saludables*) Sí, comamos un plátano. ¡Gracias! ¡Comamos algunos guisantes, que son tan buenos para nosotros! ¡Aquí hay una naranja! (*imagínese comiendo*) ; ¡tan sabrosa y buena para nuestros dientes!



## En la granja de alimentos del tío Juan

*Con la melodía de “La Granja del Tío Juan”.*

*Tome una pieza de alimento de la canasta y haga que los niños digan su nombre en el verso de “y en esa granja tenía (manzanas).” Inserte el sonido que hacemos cuando comemos el alimento en la línea “Con un (cronch-cronch) aquí y un (cronch-cronch) allá...”*

La Granja de Alimentos del Tío Juan, I-A-I-A-I-O,  
Y en esa granja tenía un \_\_\_\_\_, I-A-I-A-O,  
Con un \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ aquí y un \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ allí,  
\_\_\_\_\_ aquí, \_\_\_\_\_ allí, por todo lado \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

La Granja de Alimentos del Tío Juan, I-A-I-A-I-O.

*Repita varias veces, usando diferentes alimentos y sonidos.*

### Materiales

- Canción “La Granja de Alimentos del Tío Juan” en la página 145.
- Imágenes o réplicas de alimentos saludables. Use los recortes para “Clasificación de alimentos saludables y no saludables” de las páginas 139 a 143.
- Canasta.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Desarrollo lingüístico, Lenguaje expresivo; Expresión de las artes creativas, Música, Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud



## Canasta de Alimentos Saludables Revuelta

Los niños se sientan en sillas formando un círculo, con vista hacia el interior. *Dé a cada niño una imagen de los alimentos que se usan en el juego.*

Este es un juego en círculo. Cada uno de ustedes tiene una imagen. Imaginemos que somos un tazón grande de alimentos saludables. *Asegúrese de que cada niño sepa qué imagen tiene antes de comenzar el juego.* ¿Quién tiene fresas? ¿Quién tiene uvas?

Cuando me escuchen decir fresas, se deben levantar y cambiar de lugar con otra persona que tenga fresas. *Practique con un ejemplo.*

*Proceda mencionando cada uno de los alimentos que tiene en las imágenes. Asegúrese de que cada grupo tenga al menos dos turnos para moverse.*

### Materiales

- Entre dos y cuatro imágenes de cada tipo de alimento saludable, de manera que sean suficientes para que haya una imagen por niño. Use los recortes para “Clasificación de alimentos saludables” de la página 139.
- Una silla para cada niño.

Hay algo más que hacemos al final de este juego. Diré “Canasta de Alimentos Saludables Revuelta” y todos cambiarán de lugar. ¡Vamos a intentarlo! ¡Canasta de Alimentos Saludables Revuelta!

### Extensión:

Los niños podrán jugar este juego con mayor rapidez cuando tengan práctica. Es posible que los niños más grandes puedan jugar este juego con una silla menos. Esto hace que el juego sea competitivo. Un niño comienza como “eso” en el centro y nombra un alimento. Ese niño trata de tomar una silla vacía cuando los niños se mueven. El niño que queda de pie nombra el siguiente alimento.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Cooperación; Desarrollo físico y salud, Destrezas motrices gruesas; Desarrollo social y emocional, Autorregulación

## Actividades para el Centro de Aprendizaje



### Mercado de Alimentos Saludables

Invite a los niños a que le ayuden a desarrollar un nuevo centro de juego de teatro que parezca una tienda o un mercado de productores agrícolas.

Camine o haga un viaje de estudio a un mercado de productores agrícolas o a una tienda y haga que los niños dibujen o tomen fotografías de los alimentos saludables y cómo se exhiben.

Ayude a los niños a crear etiquetas de alimentos y letreros de precios con base en su investigación.

#### Materiales

- Una variedad de alimentos saludables para los dientes de juguete o en paquetes reales (manzanas, plátanos, zanahorias, brócoli, naranjas, queso, panes de harina integral, arroz, frijoles).
- Carritos de supermercado.
- Bolsas de compras.
- Dinero de juguete.
- Caja registradora.
- Papel y lápices para las listas de compras.
- Báscula para pesar.
- Letreros de artículos y precios.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Representación simbólica; Desarrollo lingüístico, Lenguaje expresivo y receptivo; Conocimiento y destrezas sobre lectoescritura, Conceptos y convenciones de la letra impresa, Escritura temprana; Conocimiento y destrezas sobre matemáticas, Conceptos numéricos y cantidades, Medidas y comparaciones, Conceptos numéricos y cantidades, Conocimiento y destrezas sobre estudios sociales, Familia y comunidad; Conocimientos y práctica sobre la salud



### Arte de alimentos saludables en acuarela

Este proyecto de arte deberá hacerse en al menos dos días.

Ponga varias frutas y verduras de colores brillantes y formas interesantes al centro de la mesa. Haga que los niños dibujen a lápiz la forma de uno o más de los alimentos. Motíuelos a notar la forma, las texturas, etc. Si los niños quieren hacer varias copias, motíuelos a practicar en papel regular y luego a hacer su copia final en el papel para acuarela.

Los niños deben delinear el dibujo a lápiz con el marcador permanente extra fino.

#### Materiales

- Papel de práctica.
- Papel para acuarelas de 8½" x 11" cortado a la mitad.
- Lápices.
- Marcador permanente negro Sharpie extra fino.
- Acuarelas y pinceles.
- Cartoncillo negro para hacer un marco.

El segundo día, los niños agregarán acuarela a su dibujo usando el alimento real como guía.

Después de que se sequen, coloque las pinturas en cartoncillo negro y exhibalas en el salón de clases.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Desarrollo lingüístico, Lenguaje receptivo y expresivo; Expresión de las artes creativas, Arte; Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud, Destrezas motrices finas



## Frutas y verduras frescas

Corte frutas y verduras frescas con un cuchillo y deje que los niños vean, toquen y saquen con una cuchara lo que hay dentro.



BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS

Hable sobre cada fruta y verdura. Explique de qué manera son similares y diferentes en color, textura, forma, semillas, piel y cáscara, si tienen hilos en la pulpa, de dónde vienen y cuáles son sus nutrientes.

### Materiales

- Calabaza, camote, pepino, fresas, uvas, manzanas, peras, duraznos, plátanos, zanahorias, espinaca.
- Cucharas.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Iniciativa y curiosidad; Desarrollo lingüístico, Lenguaje receptivo y expresivo; Conocimiento y destrezas sobre ciencias, Destrezas y métodos científicos, Conocimiento conceptual del mundo natural y físico



## ¡Pegajoso, pegajoso!

En esta actividad en grupos pequeños, los niños tocan texturas diferentes de alimentos para determinar cuáles son pegajosos.

Coloque los alimentos en diferentes tazones o vasos. Los niños tocan los alimentos en cada uno de los tazones.

**Hay algunos alimentos que son saludables para los dientes. No se pegan a nuestros dientes e incluso pueden ayudar a limpiarlos. Hay algunos otros alimentos que no son saludables para los dientes. Esos alimentos se pegan a nuestros dientes. ¿Qué pasa cuando los alimentos se pegan a nuestros dientes?** Recuerde los aprendizajes anteriores a los niños para ayudarles a recordar: **Los gérmenes se comen los alimentos y forman caries.**

**¿Qué tipo de alimentos creen que debemos comer con mayor frecuencia, los que son saludables para nuestros dientes o los que son poco saludables?**

### Materiales

- Platos pequeños, tazones o vasos.
- Alimentos pegajosos (jarabe de maíz, mermelada o jalea, crema de cacahuate, malvaviscos, pasas).
- Alimentos no pegajosos (queso rallado, zanahorias, frijoles, agua, fruta y verduras).
- Haga una gráfica en T en papel para rotafolio con dos columnas. Escriba Alimentos pegajosos en una columna y Alimentos no pegajosos en la otra.
- Marcador.

Si los niños dicen que les gustan los poco saludables, prepárese para preguntarles por qué y ayúdeles a pensar acerca de lo que pasaría si comen alimentos no saludables para los dientes todo el tiempo. Hágales recuerdo a los niños del aprendizaje anterior para ayudarles a recordar: **Comemos alimentos poco saludables para los dientes solamente de vez en cuando.**

Registre los descubrimientos de los niños en la gráfica T.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Razonamiento y resolución de problemas; Conocimiento y destrezas sobre lectoescritura, Conceptos y convenciones de la letra impresa, Conocimiento y destrezas sobre ciencias, Destrezas y métodos científicos, Conocimiento conceptual de mundo natural y físico



## Búsqueda del Tesoro de los Alimentos Saludables para los Dientes



Prepare la mesa de arena con los alimentos cubiertos por la arena. Deje que los niños usen las palas para encontrar los alimentos. Fomente conversaciones que incluyan nombrar los alimentos y hablar de por qué son saludables para los dientes.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Iniciativa y curiosidad, Empeño y Atención, Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud

### Materiales

- Alimentos saludables para los dientes de plástico o madera, como frutas, verduras, queso, carnes, frijoles y panes y pastas de harina integral.
- Coloque una canasta, tazón o bolsa junto a la mesa de arena.
- Palas de plástico.



## Alto y siga de frutas y verduras

Este juego es una variación de "Alto y siga".

Los niños forman una fila en un extremo del área de juego y el maestro se para en la "meta".

Los niños son designados como una fruta o una verdura.

**Cuando diga frutas adelante y levante la imagen** (levante la imagen para ilustrar). **todos los que son frutas avanzarán.** Esperen hasta que diga: ¡frutas, alto! Baje la imagen cuando diga alto.

**Cuando diga verduras adelante y levanten la imagen, todos los que son verduras avanzarán.** Escuchen hasta que diga: ¡verduras, alto! ¿Y entonces qué harán?

### Materiales

- Una imagen grande de frutas y una imagen grande de verduras.
- Gis para marcar una línea de inicio y de meta (opcional).

Escuche las respuestas para asegurarse de que los niños entiendan.

El líder alterna diciendo frutas adelante y frutas alto con verduras adelante y verduras alto. Juegue hasta que todos los niños lleguen a la meta.

### Extensión:

Conforme los niños muestren mayor autocontrol, mezcle el orden para motivar a los niños a escuchar. Si los niños tienen problemas para controlar su emoción, juegue en grupos más pequeños.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Cooperación, Empeño y atención; Desarrollo y salud físicos, Destrezas motrices gruesas; Desarrollo social y emocional, Autorregulación

## Folleto de Práctica para los Padres

Consulte la página 55.

# Alimentos Saludables para los Dientes



## ¿Sabía usted...?

- Los alimentos saludables para los dientes incluyen fruta y verdura fresca y alimentos ricos en proteínas, como nueces, queso y carne.
- Los alimentos dañinos para los dientes incluyen galletas saladas, papas fritas, fruta seca, láminas de fruta, bocadillos de frutas y galletas.

Los dientes necesitan descansos entre las comidas y los bocadillos para prevenir las caries.

Programe las horas regulares de las comidas y bocadillos para su niño.

## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Serviré a mi familia alimentos saludables para los dientes, tales como bocadillos y comidas.
- Colgaré la Lista de alimentos saludables y poco saludables para los dientes para recordar qué comer.



### Alimentos Saludables para los Dientes



- Frutas y verduras
- Queso, leche y yogur natural
- Avena, panes y pastas de harina integral
- Frijoles
- Carnes

### Alimentos Dañinos para los Dientes



- Cereales azucarados
- Bocadillos de fruta y fruta seca
- Galletas saladas, pretzels, papas fritas y galletas
- Jugo, bebidas gaseosas, bebidas deportivas y leches con sabor

★ Elija y prepare alimentos que sean **adecuados para la edad** de su niño.



# Cepillarse, usar hilo dental, enjuagarse

4

## ***Bocados Grandes*** para los maestros

- **Cepille los dientes durante dos minutos, dos veces por día** (después de desayunar y antes de ir a dormir).
- **Use una pequeña cantidad de pasta de dientes con fluoruro desde que sale el primer diente hasta los 3 años; después, use una cantidad del tamaño de un guisante.**
- Cepille todos los lados de cada diente. **No enjuague su boca cuando termine de cepillar.**
- Use hilo dental al menos una vez por día para quitar la comida y los gérmenes que quedan atascados entre los dientes. **Empiece a usar hilo dental en los dientes de un niño cuando los dientes se toquen.**
- **Enjuague y trague cuando no sea posible cepillarse.** Haga pasar el agua por toda la boca y después tráguela. Normalmente, los niños pueden enjuagarse y tragar a los 3 años.
- **Los adultos deberán ayudar a los niños con el cepillado hasta que puedan anudarse los cordones de sus zapatos, normalmente entre los 6 y los 8 años de edad.**

## Objetivos

- Los niños comprenderán por qué y cómo cepillarse, usar hilo dental y enjuagarse.
- Los niños se cepillarán y se enjuagarán en la escuela.
- Las familias se cepillarán, usarán hilo dental y se enjuagarán en casa.



## CFK para bebés y niños pequeños

### Rutinas diarias

- Establezca una rutina diaria para limpiar las encías de los bebés o cepillar los dientes después de que se sirva al menos una comida en su salón de clases. (Consulte la página 60 para conocer las pautas que debe seguir para establecer una rutina efectiva e higiénica).
- A la hora de la comida, hable acerca de lo que hace después de las comidas: **“ahora nos vamos a cepillar los dientes”**.
- Demuestre cepillando sus propios dientes para demostrar que usted también cuida sus dientes.
- Mientras limpia la boca del niño, o ayuda a que el niño se cepille, cante una canción sencilla. Por ejemplo, *Cepillo, cepillo, cepillo mis dientes para que estén limpios y fuertes, dientes sanos es lo que queremos para sonreír hablar y comer.* (Con el tono de “Rema, rema, rema tu bote”).



### Interacciones

- Ayude a los niños que están aprendiendo a hablar a compartir su experiencia en el salón de clases con el cuidado de la salud bucal con sus padres o miembros de la familia al final del día. Motive al niño con una pregunta como **“¿Cómo cuidaste tus dientes hoy, después del desayuno?”** Use un movimiento o una imagen para motivar al niño a decir “cepillo”, “cepillar los dientes” o “me cepillé los dientes”, dependiendo de su nivel de lenguaje expresivo.

### Actividades

- Llene una canasta con varios tipos de cepillos (limpios) y deje que los bebés mayores y los niños pequeños toquen las cerdas y los mangos. Comente sobre el tamaño, la suavidad, la dureza y para qué sirven (cepillo para el cabello, cepillo para hongos, cepillo para perros) haciendo énfasis en la palabra cepillo. (No use cepillos de dientes en esta canasta, ya que los bebés y los niños pequeños los pondrán en sus bocas).
- Configure una actividad de pintura con agua en el exterior con brochas pequeñas para pintar casas y una cubeta de agua. Los niños obtendrán habilidades motrices mientras usan las brochas para “pintar” el edificio, la estructura de la casa de juegos o los juguetes para montar.
- Proporcione una calcomanía a cada niño con la leyenda “Hoy me cepillé los dientes” para que la lleven a casa durante las primeras 2 o 3 semanas después de comenzar a cepillarse los dientes diariamente.

# CFK a lo largo del día para preescolar

## A lo largo del salón de clases

- Esconda recortes de cepillos de dientes, pasta de dientes, hilo dental y vasos de diferentes tamaños y colores alrededor del salón y haga que los niños los encuentren y los cuenten.
- Tome fotografías de los niños cepillándose los dientes. Cree una exhibición con las fotografías.

## En las comidas y los bocadillos

- **Pregunte:** ¿Cómo debemos limpiar nuestros dientes después de que terminemos de comer? ¿Qué debemos hacer?
- **Preguntar:** ¿Quién se cepilló los dientes esta mañana antes de venir a la escuela? ¿Usa hilo dental en casa alguno de ustedes?



## Mientras se cepillan los dientes

- **Establezca una rutina diaria para cepillarse los dientes después de que se haya servido al menos una comida en su salón de clases.** Consulte la siguiente página para conocer las pautas que debe seguir para establecer una rutina efectiva y segura.
- Proporcione una calcomanía a cada niño con la leyenda “Hoy me cepillé los dientes” para que la lleven a casa durante las primeras 2 o 3 semanas después de comenzar a cepillarse los dientes diariamente.
- Sea un modelo a seguir. Cepílese los dientes con los niños para demostrarles que usted cuida también sus dientes.
- Hable acerca de hacer círculos pequeños y que hagan cosquillas con un cepillo de dientes para retirar la comida y los gérmenes.

## Durante las transiciones

- Haga que los niños mencionen la mayor cantidad de palabras que puedan acerca de sus dientes. “¿Cuáles son todas las palabras de dientes que comienzan con la letra ‘D’?” O motive a los niños con el primer sonido al decir **“Estoy pensando en una palabra que tiene que ver con los dientes y que comienza con el sonido /b/.**
- Cante “Nos cepillaremos” cuando los grupos caminen juntos desde afuera y hacia dentro del salón o durante una caminata. (Consulte la lección para la Hora de Actividades en Círculo “Nos Cepillaremos” en la página 63).

## Rutina diaria de cepillado de dientes: Materiales y guía

Establecer la rutina diaria del cepillado de los dientes ayuda a los niños a aprender acerca de la importancia de la salud bucal. Hacer que el cepillado sea tan divertido e interactivo como sea posible hace que usted y los niños tengan más probabilidades de éxito. Elija el momento que sea más conveniente para el horario del salón de clases. Cepillarse después de las comidas o de los bocadillos puede hacer que se aproveche mejor el beneficio de la pasta dental con fluoruro. El cepillado se puede llevar a cabo en el salón de clases normal, con los niños sentados en el piso o en las mesas. No se requiere acceso a un lavabo.

*Asegúrese de escribir esta actividad en su programa diario y planifique tomar el tiempo necesario para hacer un trabajo completo.*

### Instrucciones

#### Del nacimiento a 1 año de edad:

- Limpie las encías del bebé usando una almohadilla de gasa o una toallita para lavarse húmeda y limpia. No use pasta dental.

#### De 1 año de edad en adelante:

- Los maestros deben usar guantes al organizar y retirar o reemplazar el cepillo del soporte para prevenir la contaminación. Solamente toque el mango del cepillo de dientes.
- El maestro o el asistente del salón de clases colocarán la cantidad apropiada de pasta dental con fluoruro en un plato o dentro del borde de un vaso. (Use una cantidad muy pequeña para los niños entre 1 y 3 años, y una cantidad del tamaño de un guisante para niños de entre 3 y 5)
- El maestro o el asistente le dan a cada niño una servilleta y un cepillo de dientes.
- Los maestros o los niños aplican la pasta dental del plato o del vaso al cepillo.
- El cepillado de los dientes deberá durar 2 minutos y garantizar que todos los lados del diente se limpien.
- Reproducir música, cantar una canción o usar un cronómetro ayuda a que el cepillado sea más divertido.
- Los niños escupen el exceso de pasta en el vaso, usan la servilleta para limpiar su boca y colocan la servilleta usada en el vaso. Los vasos se desechan en la basura.
- Los niños no deberán enjuagarse después de cepillarse. Es beneficioso dejar el fluoruro en los dientes.
- Los maestros o los niños (con la supervisión de un adulto) enjuagarán los cepillos cuidadosamente bajo el agua corriente. Los maestros o el asistente deberán volver a colocar los cepillos en el soporte.
- Guarde los cepillos de dientes en un soporte al menos a una distancia de dos pulgadas entre los cepillos para evitar la contaminación entre ellos y para permitir que los cepillos de dientes se sequen completamente entre usos.
- Desinfecte y esterilice los soportes de cepillos de dientes de acuerdo con las pautas del centro. No intente esterilizar los cepillos de dientes. Nunca rocíe los cepillos de dientes directamente con solución esterilizante.
- Reemplace los cepillos de dientes cada tres meses, cuando estén visiblemente desgastados, después de enfermedades, cuando se caigan al piso o cuando se contaminen.

### Materiales

#### Del nacimiento a 1 año de edad

- Almohadillas de gasa estéril o varias toallitas para lavarse.
- Guantes de látex.

#### De 1 a 5 años de edad

- Un cepillo por niño, etiquetado con el nombre del niño. ([www.smilemakers.com](http://www.smilemakers.com) o [www.plaksmacker.com](http://www.plaksmacker.com))
- Soporte para cepillos de dientes para evitar que las cerdas de diferentes cepillos se toquen entre sí.
- Guantes de látex.
- Pasta de dientes con fluoruro.
- Plato de papel o un vasito de papel por niño.

Hora de actividades en círculo, guiadas por el maestro e interactivas, que presentan conceptos y vocabulario de salud bucal clave para los niños.

## Lecciones para la Hora de Actividades en Círculo



### Lección de Introducción

## Así es como nos cepillamos los dientes

*Haga saber a los niños que esta semana (u hoy día) la clase hablará acerca de cómo cuidar nuestros dientes.*

La mañana es un buen momento para cepillar nuestros dientes. Nos cepillamos después del desayuno (*o inserte comida*) todos los días aquí en la escuela. Es importante también cepillarnos todas las noches antes de irnos a la cama. Aprendamos más acerca de cómo cepillarnos bien.

Tengo una sorpresa hoy aquí para ayudarles a aprender cómo cepillarse. *Descubra la marioneta/la boca gigante y el cepillo de dientes gigante.*

Todos los días recibirán un poquito de pasta dental para sus cepillos, porque no necesitan mucha. *Muestre a los niños la cantidad pequeña de pasta dental que usarán todos los días.*

¡Así es como cepillamos los dientes hasta que queden limpios! Hagan círculos pequeñitos y cepillen con delicadeza. Cepillamos con delicadeza haciendo pequeños círculos en los lados. Cuenten conmigo: 1, 2, 3, 4, 5. *Mueva el cepillo en círculos alrededor de cada lado del diente mientras los niños cuentan con usted.*

Hagamos círculos pequeñitos que hagan cosquillas en la parte superior. Cuenten conmigo: 1, 2, 3, 4, 5. Pequeños círculos en el frente. Cuenten: 1, 2, 3, 4, 5. Pequeños círculos en la parte posterior. Cuenten: 1, 2, 3, 4, 5.

### Materiales

- Canción “Así es como nos cepillamos los dientes” en la página 146.
- Cepillo de dientes gigante.
- Modelo de una boca o animal de peluche con dientes.
- Sábana o trapo para cubrir la maqueta o el animal y cepillo de dientes gigante.
- Vaso o plato con la cantidad de  $\frac{1}{2}$  guisante de pasta de dientes.

¡Listo! ¡Lo hicimos! Cepillamos con delicadeza con nuestro cepillo de dientes e hicimos cosquillas para eliminar todos los alimentos y los gérmenes con nuestro cepillo de dientes. Cepillamos cada diente de la misma forma. Recuerden que un adulto tiene que ayudarles a cepillarse los dientes.

¡Practicemos todos juntos mientras cantamos una canción para cepillarnos los dientes!

*Cante con la melodía de “Here We Go Round the Mulberry Bush” (Las ruedas del autobús girando van).*

*Continúe demostrando el cepillado mientras canta, aliente a los niños para que levanten un dedo y finjan usarlo como cepillo de dientes, cepillando el exterior de sus bocas.*

Así es como nos cepillamos los dientes, cepillamos los dientes, cepillamos los dientes.

¡Así es como cepillamos los dientes temprano en la mañana!

**Esto es lo que haremos todos los días. Ahora le doy mi cepillo al maestro para que lo enjuague y lo ponga a secar.**

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud



## ¡Sé un Héroe Superdiente!

*Use la capa. Ponga las herramientas protectoras de dientes en una bolsa. Muestre cada herramienta conforme habla de ella. Adapte el guión dependiendo de qué alimento comen los niños en la escuela y cuando cepillan sus dientes.*

*Para demostrar el uso del hilo dental, elija a dos niños que estén sentados uno junto al otro y coloque un pedazo de "alimento" entre ellos. Mueva el hilo dental entre ellos, hacia arriba y hacia abajo, hasta extraer el pedazo de alimento.*

¡Soy el Héroe Superdiente! Estoy aquí para ayudarles a cuidar sus dientes. Traje mis herramientas protectoras de dientes conmigo.

Apuesto a que pueden acordarse de la herramienta que utilizan todos los días para cuidar sus dientes. *Ayude a los niños a recordar: Cepillo de dientes.* ¡Así es, un cepillo de dientes! ¡Es una de mis mejores herramientas de protección para los dientes! El mío es \_\_\_\_ *(Diga un color.)* ¿De qué color son sus cepillos de dientes? *Espere las respuestas.*

¿Uso algo más con mi cepillo de dientes? Otra herramienta especial, que se llama pasta dental. Discúlpenme mientras pongo solo un poquito de pasta dental y cepillo mis dientes. *Simule cepillarse.*

Tengo otra herramienta de Héroe Superdiente. *Levante el vaso.* ¡Es el agua! Hay algunas veces en las que incluso yo, el Héroe Superdiente, no me puedo cepillar los dientes. ¿Alguien tiene alguna idea de lo que debería hacer cuando acabo de comer algo pero no me puedo cepillar los dientes? *Escuche las ideas y resuma con enjuagarse y tragar. Tome un "trago" de agua y simule enjuagarse de forma dramática.*

Tengo otra herramienta de protección para los dientes. Muestre el hilo dental. ¡Es el hilo dental! *Tome un pedazo largo.* Con este pedazo fuerte de hilo especial, puedo llegar a los espacios pequeños entre mis dientes que mi cepillo de dientes no puede alcanzar. ¡Podría haber alimentos y gérmenes atascados allí! Dejen que les enseñe cómo usar el hilo dental.

### Materiales

- Capa.
- Cepillo de dientes.
- Pasta dental.
- Vaso de agua.
- Hilo dental.
- Varios artículos de comida: reales, de juguete o etiquetas.

*Nombre a dos niños que están sentados muy juntos y pregunte:* ¿Me ayudan a enseñarles a todos cómo funciona el hilo dental? Aquí hay algo de alimento atascado entre *Nombre a los niños de nuevo.* Están sentados muy juntos, justo como dos dientes.

¡Moveré este hilo dental en ese espacio apretado y luego lo sacaré hacia arriba para extraer el alimento y los gérmenes! Incluso un Héroe Superdiente sabe que usar hilo dental es un trabajo de adultos. Los adultos en tu casa pueden ayudarte.

Nos cepillamos después del desayuno todos los días, ¿quién se cepilla antes de irse a dormir? La hora de dormir es el momento más importante para eliminar con el cepillo todo el alimento y los gérmenes de alimento.

¡USTEDES también pueden ser Héroes Superdiente! Todo lo que necesitan es tener herramientas de protección para los dientes.

Ayúdenme a nombrar las herramientas.

- 1) Cepillo de dientes
- 2) Pasta dental
- 3) Agua: recuerden enjuagarse con agua
- 4) Hilo dental; y no olviden dejar que los adultos de su casa les ayuden a cepillarse los dientes y usar hilo dental.

¡Es hora de que este Héroe Superdiente se vaya! Es hora de guardar todas mis herramientas de protección para los dientes para que estén listas cuando las necesite. ¡Hasta pronto!

### Extensión:

Tenga materiales para que los niños puedan hacer capas de Héroe Superdiente en el Centro de Arte.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Expresión de las artes creativas, Artes dramáticas, Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud



## A cepillar iremos

Con la melodía de "A Hunting We Will Go" (A cazar iremos).



Úsela como canción activa para subir y bajar. Los niños comienzan en cuclillas. Haga que los niños usen sus dedos para representar el cuidado dental.

A cepillar iremos, a cepillar iremos.

Mi sonrisa sube, (*se levantan*) mi sonrisa baja, (*se agachan*) nos cepillaremos.

A cepillar iremos, a cepillar iremos.

Mi sonrisa sube, (*se levantan*) mi sonrisa baja, (*se agachan*) nos cepillaremos.

### Materiales

- Canción "Nos cepillaremos" en la página 147.

A cepillar iremos, a cepillar iremos.

Mi sonrisa sube, (*se levantan*) mi sonrisa baja, (*se agachan*) nos cepillaremos.

### Extensión:

Use esta canción mientras camina y ayude a los niños a practicar caminando agachados y caminando de puntitas.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Expresión de las artes creativas, Música, Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud, Destrezas motrices gruesas



## Es hora de cepillarse

Con la melodía de "She'll Be Coming Around the Mountain" (Ella dará la vuelta a la montaña cuando venga).



Utilice movimientos de las manos para cepillarse los dientes.

Es tiempo de cepillarte los dientes con tus amigos,

Es hora de cepillarte los dientes con tus amigos,

Es hora de cepillarte los dientes, es hora de cepillarte los dientes, es hora de cepillarte los dientes con tus amigos.

### Materiales

- Canción "Es hora de cepillar nuestros dientes" en la página 148.

Es tiempo de usar el cepillo antes de dormir,

Es tiempo de usar el cepillo antes de dormir,

Es tiempo de usar el cepillo, es tiempo de usar el cepillo, es tiempo de usar el cepillo antes de dormir.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Expresión de las artes creativas, Música; Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud



## Cinco cepillitos

**Cinco** cepillitos hacían una fila,  
Rojo, naranja, azul, verde y lila.  
Entra mami por la puerta del baño,  
Se cepilla los dientes y solo quedan cuatro.

**Cuatro** cepillitos hacían una fila,  
Naranja, azul, verde y lila.  
Entra mi papi poco después,  
Se cepilla los dientes y solo quedan tres.

**Tres** cepillitos hacían una fila,  
Azul, verde y lila.  
Entra mi hermano, con su cepillo azul,  
Se cepilla los dientes y solo quedan dos.

### Materiales

- Canción "Cinco cepillitos" en la página 149.

**Dos** cepillitos hacían una fila,  
Verde y lila.  
Entra mi hermana, ahora es su turno,  
Se cepilla los dientes y solo queda uno.

**Un** cepillito que quedó solito,  
Es color lila y es todo mío.  
Ahora entro YO poniendo la pasta,  
Me cepillo los dientes y ¡todos estamos listos!

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Empeño y atención; Conocimiento y destrezas sobre matemáticas, Conceptos numéricos y cantidades, Relaciones y operaciones numéricas; Expresión de las artes creativas, Música; Salud y desarrollo físicos, Conocimientos y práctica sobre la salud

## Actividades para el Centro de Aprendizaje



### Cepillando los dientes del bebé

Organice un área de cuidado de bebés para que los niños jueguen a alimentar y bañar un bebé. Incluya cepillos de dientes, esponjas y comida de juguete. Recuerde a los niños que debemos enjuagar nuestras bocas o cepillarnos después de comer para mantener limpios nuestros dientes.



Hable con los niños acerca de por qué y cómo mantenemos nuestros dientes y bocas limpios y saludables.

#### Materiales

- Muñecas bebé.
- Cepillos de dientes.
- Biberones.
- Vasos.
- Alimentos de juguete.
- Toallitas para lavarse.
- Esponjas.
- Jabón o burbujas.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Cooperación, Lógica y razonamiento, Representación simbólica, Desarrollo lingüístico, Lenguaje receptivo y expresivo; Conocimiento y destrezas sobre ciencias sociales, Familia y comunidad, Conocimientos y práctica sobre la salud



### Mantener mis dientes sanos

Organice una tienda de abarrotes en la que los niños puedan jugar a comprar artículos que les ayuden a mantener sus dientes saludables.

Invite a los niños a comprar alimentos saludables para los dientes y cepillos de dientes, pasta dental e hilo dental.

Haga que los niños hagan letreros para los artículos y los precios.

#### Materiales

- Alimentos saludables de juguete (queso, manzanas, plátanos, uvas, brócoli, calabacita, pepinos).
- Bebidas saludables (agua, leche).
- Artículos de higiene dental (cepillos de dientes, pasta dental, hilo dental).
- Artículos de compra (bolsas, dinero de juguete, monederos, caja registradora y carrito de compras).
- Letreros (etiquetas de alimentos, precios, etc.).

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Representación simbólica, Conocimiento y destrezas sobre lectoescritura, Conceptos y convenciones de la letra impresa, Escritura temprana; Conocimiento y destrezas sobre matemáticas, Conceptos numéricos y cantidades; Conocimiento y destrezas sobre estudios sociales, Familia y comunidad; Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud



## Herramientas de protección para los dientes

Juegue un juego de memoria con las herramientas de protección para los dientes. Una los vasos, el hilo dental, la pasta dental y el cepillo de dientes. O una la primera letra de cada herramienta: V, C, P, H.

### Materiales

- Figuras para recortar de "Herramientas de protección para los dientes" en las páginas 150 a la 153, luego recórtelas.

Los niños más grandes pueden colocar las tarjetas boca abajo y jugar el juego de memoria.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Representación simbólica; Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud, Destrezas motrices finas



## Capas de Héroe Superdiente

Invite a los niños a decorar las capas.

Ayude a los niños a ponerse las capas para que puedan convertirse en Héroe Superdiente.

### Materiales

- Tela, franela, o papel para hacer capas.
- Cinta o hilo para amarrar las capas sin apretar alrededor del cuello.
- Una variedad de materiales de arte apropiados para la edad (marcadores, crayones, pintura, papel de color y blanco, pegamento, etc.).

**Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Representación simbólica; Expresión de las artes creativas, Arte; Salud y desarrollo físicos, Conocimientos y práctica sobre la salud, Destrezas motrices finas



## Alimentos en nuestros dientes

**¿Qué sucede cuando no nos cepillamos los dientes y los alimentos se quedan en ellos?**  
Ayude a los niños a recordar: **Los gérmenes de las caries atacan, nos salen caries.**

**Hagamos un experimento y veamos.** Sostenga la bolsa vacía. **Esta bolsa de plástico es como nuestra boca. Hoy comimos algo de** (mencione diferentes alimentos conforme los corta o los rompe en piezas más pequeñas y los pone en la bolsa). **Bebimos algo de leche.** Agregue algo de leche a la bolsa. **Cerramos nuestra boca** (cierre las bolsas y permita que algo de aire quede adentro) **y masticamos muy bien** (apriete la bolsa varias veces para “masticar” la mezcla). **¡Y luego nos vamos a dormir sin cepillarnos!**

**¿Qué creen que pasará con los alimentos y las bebidas que se quedan en nuestros dientes?**  
Escriba todas las predicciones en el papel para rotafolio.

### Materiales

- Bolsas resellables con dibujo de una boca.
- Comida y bebidas sobrantes de la hora de la comida.
- Papel para rotafolio.
- Marcadores de colores.
- Marcador permanente.

**Guardaremos esto y lo revisaremos de nuevo en uno o dos días.** Deje que los niños decidan dónde colocar la bolsa para que puedan revisarla con su ayuda.

Cuando sea el momento de revisar, abra la bolsa y deje que los niños huelan los alimentos. Preguntar: **¿Cómo huele la “boca”?** Espere la respuesta.

**¿Qué creen que les pasa a sus bocas y dientes cuando no se cepillan?**

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Iniciativa y curiosidad, Lógica y razonamiento, Razonamiento y resolución de problemas, Representación simbólica; Conocimiento y destrezas sobre ciencias, Destrezas y métodos científicos, Conocimiento conceptual del mundo natural y físico, Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud



## Todo tipo de cepillos

Coloque una variedad de cepillos en una mesa de agua. Aliente a los niños a explorar diferentes tipos de cepillos y usarlos para limpiar diferentes cosas. Hable acerca de los usos de los diferentes cepillos, si son duros o suaves, etc., y haga un vínculo con el uso que hacemos de cepillos especiales para nuestros dientes. Sugiera a los niños que pueden practicar usando formas pequeñas de cepillar o círculos.

### Materiales

- Variedad de cepillos dentales.
- Variedad de cepillos para cepillar.
- Frutas y verduras de juguete.

**Nota:** Considere la edad y la experiencia de los niños para determinar si pueden abstenerse de poner los cepillos de dientes en sus bocas. De no ser así, use otros cepillos únicamente.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Iniciativa y curiosidad; Desarrollo lingüístico, Lenguaje receptivo y expresivo; Desarrollo físico y salud, Destrezas motrices finas



## ¡Encuentren los dientes!

Esconda los “dientes” en la mesa de arena. Invite a los niños a encontrar los dientes que están enterrados en la arena y a colocarlos en la tabla numerada. En intervalos, cuente con los niños los dientes que han encontrado.

Motive el pensamiento a través de preguntas. **¿Cuántos dientes encontraron? ¿Creen que tienen más dientes en su boca? ¿Cuántos creen que encontrarán? ¿Por qué creen eso?**

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Cooperación; Conocimiento y destrezas sobre matemáticas, Conceptos numéricos y cantidades, Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre salud, Destrezas motrices finas

### Materiales

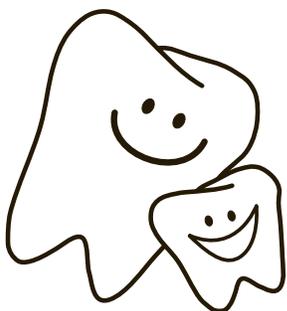
- Cartón de huevos blanco cortado para que parezcan dientes.
- Marcadores permanentes para dibujar dientes en vasos o platos.
- Papel para rotafolio que se ha dividido en 20 casillas numeradas.

## Folletos de Práctica para los Padres

*Consulte las páginas 69 a 70.*

# Eliminemos los alimentos con el cepillo

## Háganlo Juntos



Cepille los dientes de su niño todas las mañanas y las noches con un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta dental con fluoruro. Use una cantidad muy pequeña de pasta de dientes desde el primer diente hasta los 3 años de edad y una cantidad del tamaño de un guisante después de esa edad.

Tome turnos con su niño para cepillarle los dientes. Primero, deje que su niño cepille sus propios dientes. Después tome el cepillo de dientes y cepille los lados y las superficies de mordida de cada diente en pequeños círculos y frotando con delicadeza.

### He aquí un par de trucos que podrían ayudarle a cepillar los dientes de su niño:

- ¡Pídale a su niño que abra la boca grande y que rujá como un león!
- Haga que su niño se acueste con la cabeza en su regazo y abra la boca grande.
- Cepille sus dientes delante de su niño. Usted es un ejemplo a seguir muy importante y esto muestra que también cuida sus dientes.
- Cante la canción favorita de su niño mientras se cepillan los dientes.

El cepillo de dientes de un niño debe ser lo último que toque su boca antes de irse a dormir. **Si su niño se va a la cama con una botella o vaso, solamente dele agua.**



## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Cepillaré los dientes de mi niño cada mañana y noche con un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta dental con fluoruro (una pequeña cantidad desde que sale el primer diente hasta los 3 años, una cantidad del tamaño de un guisante después de eso).
- ¡Haré que cepillarse los dientes sea divertido al decirle a mi niño que abra grande la boca y rujá como un león!
- Me aseguraré de que el cepillo de dientes sea lo último que toque la boca de mi niño antes de irse a dormir.



# Herramientas de protección para los dientes

## Hablar juntos



Hable con su niño acerca de las herramientas que usamos para proteger nuestros dientes.

- El cepillo de dientes limpia los alimentos y los gérmenes.
- La pasta dental contiene fluoruro para proteger los dientes de las caries.
- El hilo dental ayuda a sacar los alimentos y a los gérmenes que quedan atascados entre los dientes.
- Enjuagarse y tragar el agua ayuda a enjuagar el alimento de los dientes cuando no podemos cepillarnos.

¡Enjuague y trague el agua cuando no tenga su cepillo de dientes a la mano! Tome un trago grande de agua y haga pasar el agua por toda su boca.

## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Cepillaré los dientes de mi niño cada mañana y noche con un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta dental con fluoruro (una pequeña cantidad desde que sale el primer diente hasta los 3 años de edad, una cantidad del tamaño de un guisante después de eso).
- Ayudaré a mi niño a usar el hilo dental en sus dientes una vez por día.
- Haré que mi niño se enjuague y trague el agua cuando coma y no tenga su cepillo.



Coloree en la casilla cuando cepille en la mañana y en la noche y cuando use hilo dental.

### Tabla semanal de cepillado de dientes

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

# Acudir al Dentista

5

## ***Bocados Grandes***

para los maestros

- Un dentista o proveedor médico **revisa los dientes** y aplica barniz de fluoruro.
- El dentista o proveedor médico debe revisar las bocas de todos los niños desde que sale su primer diente o desde su primer cumpleaños.
- Un dentista **toma radiografías y arregla las caries.**
- Las revisiones dentales regulares son importantes; siga los requisitos de sus programa para las remisiones y revisiones
- Es posible que los niños y sus padres estén nerviosos o temerosos acerca de ir al dentista.
- Es posible que las familias necesiten estímulo, apoyo e información acerca de por qué son necesarias e importantes las visitas al dentista.

## **Objetivos**

- Los niños comprenderán lo que sucede durante una revisión dental.
- Los niños recibirán su primera revisión dental en su primer cumpleaños y revisiones dentales regulares.



# CFK para bebés y niños pequeños

## Rutinas diarias

- En las comidas, motive a los niños para mostrar sus dientes varias veces pidiéndoles o preguntándoles: **“Enséñame tus dientes.” “¿Con qué sonríes?” “¿Con qué masticas?” “¿Qué cepillamos?” “¿Qué revisará el dentista?”**
- Ayude a los niños a prepararse para las visitas al dentista ayudando a que se acostumbren a que los adultos les ayuden a cuidar sus dientes. Mantenga el cuidado de la salud bucal como una rutina tranquila, suave, interactiva y divertida.
- Mientras limpia la boca del niño o ayuda al niño a cepillarse los dientes, cante una canción sencilla sobre las visitas al dentista como “La silla del dentista sube y baja, sube y baja, sube y baja, la silla del dentista sube y baja, cuando el dentista revisa mis dientes” (Con la melodía de “Wheels on the bus” [las ruedas del autobús]).

## Interacciones

- Cante “El Dentista es mi Amigo” mientras sostiene a un niño en su regazo con vista hacia usted. Hágalos saltar un poco más alto cuando la “silla sube” y luego deje que se deslicen un poco más abajo cuando la “silla baja” (Consulte la lección para la Hora de Actividades en Círculo: El Dentista Cuida mis Dientes en la página 74)
- Agregue libros con imágenes sencillas acerca de ir con el dentista a su centro de biblioteca. Cuando lea con los niños, concéntrese en señalar y en etiquetar quiénes son las personas y qué es lo que el niño verá allí. Para los niños de 2 años, cuente la historia de una visita, concentrándose en el orden de los acontecimientos y las experiencias.



## Actividades

- Pida a los padres que tomen una foto de su niño en la visita al dentista y haga un álbum del grupo. Añada a cada niño conforme se lleven a cabo sus visitas.
- Desarrolle una versión simplificada del consultorio del dentista en el juego de teatro. Haga que los niños jueguen a que usted les examina los dientes. Siga un guión verbal sencillo que repetirá con cada niño. Conforme los niños desarrollen una comprensión de cómo será la “visita” de cada niño, deles la oportunidad de ser el “dentista” con una muñeca o con animales de peluche como “pacientes”.

# CFK a lo largo del día para preescolar

## A lo largo del salón de clases

- Cree una exhibición de herramientas dentales con una combinación de imágenes y objetos reales.
- Conforme los niños completen sus visitas al dentista, agregue sus imágenes a la exhibición.
- Cuelgue una tabla en el salón de clases que se llame “Fui a una revisión dental”. Cree un termómetro que coloreará conforme los niños asistan a sus revisiones dentales.
- Configure un consultorio dental de juego para el juego de teatro.

## En las comidas y los bocadillos

- Comience una conversación alrededor de: “¿Quién ha ido al dentista?” “¿Qué recuerdas de tu visita?” Es probable que los niños que han ido al dentista tengan mucho que decir. Ayúdeles a nombrar las herramientas que se usaron y a describir quién les ayudó y la ropa que usaron.

## Mientras se cepillan los dientes

- Dé a cada niño una calcomanía con la leyenda “Hoy me cepille los dientes” después de que se cepillen. Dígales a los niños que el dentista estará muy orgulloso de ellos cuando vea lo bien que se han cepillado.
- Haga que los niños jueguen a que sus cepillos son como el cepillo giratorio especial que usa el dentista y hagan un sonido de zumbido mientras se cepillan.

## Durante las transiciones

- Envíe a casa una calcomanía o nota que diga “¡Hoy aprendí acerca de las visitas al dentista!”

## Lecciones para la Hora de Actividades en Círculo

*Hora de actividades en círculo, guiadas por el maestro e interactivas, que presentan conceptos y vocabulario de salud bucal clave para los niños.*



### Lección de Introducción El Dentista Cuida mis Dientes

*Deje que los niños sepan que hoy (o esta semana) la clase tratará acerca de acudir a un médico especial que cuida nuestros dientes.*

¿Alguien sabe cómo se llama el médico de los dientes? *(Escuche hasta que respondan dentista)*

El dentista es un médico especial que cuida nuestros dientes. El dentista ayuda a mantener nuestros dientes fuertes y saludables y arregla las caries. ¿Alguno de ustedes ha ido al dentista antes? *Espera la respuesta. Es posible que los niños que han ido al dentista quieran hablar de ello. Si muchos niños quieren hablar, puede pedirles que se den vuelta hacia un amigo y le platiquen cómo fue su visita al dentista.*

¡Yo también he ido al dentista! Si no han ido al dentista antes, pueden pedirles a sus padres que los lleven. *(Prepárese para responder a los temores que se expresen con empatía y consuelo).*

Es posible que recuerden que su dentista tiene una silla grande y cómoda para sentarse *(muestre la imagen)* y hay un babero grande que se deben poner *(muestre el babero o una imagen)* y tienen que abrir la boca muy grande para que el dentista limpie sus dientes. Abran su boca grande, grande y muestren sus dientes.

#### Materiales

- Canción “El Dentista es mi Amigo” en la página 154.
- Imagen de una silla de dentista.
- Babero dental (puede usar una toalla de papel e hilo).

Ahora estamos listos para cantar nuestra canción. Nos vamos a levantar cuando la canción diga “la silla sube” y nos vamos a agachar cuando la canción diga “la silla baja”.

*Cantada con la melodía de “The Farmer in the Dell” (El granjero en el valle).*

El dentista es mi amigo, el dentista es mi amigo,  
En su silla subo, de su silla bajo.  
El dentista es mi amigo.

Mientras yo lo espero, hay mucho que hacer,  
Libros y juguetes para niñas y niños  
Te esperan ahí. ¡Oooohh!

El dentista es mi amigo, el dentista es mi amigo,  
En su silla subo, de su silla bajo.  
El dentista es mi amigo.

Me piden abrir la boca y miran adentro.  
Con cuidado revisan mis dientes  
Y los mantienen sanos y brillantes. ¡Ooooh!

El dentista es mi amigo, el dentista es mi amigo,  
En su silla subo, de su silla bajo.  
El dentista es mi amigo.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Iniciativa y curiosidad; Expresión de las artes creativas, Música; Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud, Destrezas motrices gruesas



## Acudir al Dentista

*Camine en círculo durante el primer verso. Siéntese y aplauda para el segundo verso.*

*Con la melodía de "Ring Around the Rosie" (Alrededor de la rosa).*

Vamos al dentista, vamos al dentista, *Caminen en círculo.*

¡Mi turno! ¡Mi turno! ¡Vamos a sentarnos!  
*Los niños se sientan.*

### Materiales

- Cante la canción "Vamos al dentista" de la página 155.

¡Limpien mis dientes, limpien mis dientes!

¡Mi turno! ¡Mi turno! ¡Abre la boca! *Abre la boca grande.*



**Dominios y Elementos de los Dominios:** Expresión de las artes creativas, Música, Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud, Destrezas motrices gruesas



## Limpia los gérmenes vibrando

*Los niños jugarán a ser gérmenes de las caries. Bailarán y masticarán cuando la música empiece y se congelarán cuando la música se detenga.*

*Haga saber a los niños que usted será el "cepillo de dientes".*

*Reproduzca una canción animada para que se muevan. Detenga la música.*

*Cuando la música se detenga, pase por todo el salón haciendo sonidos de cepillado y tocando suavemente a los niños que son gérmenes de caries. Cuando toque a los niños, ellos pueden caerse al piso o agacharse.*

### Materiales

- Canción animada grabada.

### Extensión:

Juegue el juego varias veces, dando oportunidad a los niños de ser el "cepillo de dientes".

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Expresión de las artes creativas, Música; Desarrollo físico y salud, Destrezas motrices gruesas; Desarrollo social y emocional, Autorregulación



## Visitas al Dentista: ¿A quién vas a conocer en el consultorio del dentista?

*Considere estas formas diferentes y creativas de contar la historia.*

- *Pida a algunos niños que participen de manera voluntaria para vestirse como recepcionista, asistente dental e higienista.*
- *Use una marioneta o un animal de peluche que sea el narrador de la historia.*

El dentista tiene ayudantes que trabajan en el consultorio. Hoy podrán disfrazarse como uno de estos trabajadores. ¡Vamos a conocerlos!

La primera persona que conocerán cuando visiten al dentista será el o la recepcionista. Todos digan recepcionista. *Espere a que los niños repitan.* Es posible que esta persona tenga libros o juguetes para que jueguen mientras esperan su turno para ver al dentista. *Muestre la imagen.*

¡Ahora es tu turno para entrar! Ahí viene otro trabajador dental. El asistente dental o higienista les llevará a sentarse en una silla muy especial. Todos digan "higienista". *Espere a que los niños repitan.* ¿Esa es una palabra nueva, verdad?

### Materiales

- Imágenes de recepcionista, higienista, silla del dentista y dentista.
- Calcomanías con la leyenda "Hoy aprendí acerca del dentista".
- Batas, máscaras y gorras para cubrir el cabello (opcional).

La silla puede moverse hacia arriba y hacia abajo. La silla incluso puede inclinarse por completo, como su cama en casa. *Muestre la imagen del higienista y de la silla del dentista.*

Por último, llegará su dentista. *Muestre una imagen del dentista.*

Digamos juntos el nombre de los tres trabajadores que verán en el consultorio del dentista:

- 1) Recepcionista
- 2) Higienista dental
- 3) Dentista

*Proporcione una calcomanía a los niños para que se lleven a casa después de que haya terminado la lección.*

### Extensión:

Actividad: Cante "Donde el dentista"

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Iniciativa y curiosidad; Desarrollo lingüístico, Lenguaje receptivo y expresivo; Conocimiento y destrezas sobre estudios sociales, Familia y comunidad; Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud



## Donde el dentista

*Con la melodía de "Down at the Station"  
(En la estación).*

### Materiales

- Canción "Donde el dentista" de la página 156.



Donde el dentista temprano en la mañana,  
Yo lo espero en la recepción.  
Llega el higienista y me sienta en la gran silla.  
¡Hola, dentista, quiero dientes sanos!

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Conocimiento y destrezas sobre estudios sociales, Familia y comunidad, Expresión de las artes creativas, Música



## Visitas al Dentista: Revisión y limpieza de los dientes

Cuando vayan al dentista, ¿qué creen que pasará? *Escuche las ideas de los niños.* Veamos si sus ideas corresponden con las cosas que traje hoy para enseñarles.

Cuando entran a la sala de revisión y se sientan en la silla grande, ¿se acuerdan? Recibirán uno de estos. *Muestre el babero.* ¿Recuerdan esto? Sí, es un babero.

Cuando el higienista o el dentista esté listo para revisar sus dientes, es posible que use uno de estos. *Póngase la mascarilla o póngasela a un niño.* ¿Saben qué es esto? *Pausa.* Correcto, es una mascarilla.

El dentista y los ayudantes también usan estos guantes. *Muestre los guantes y póngase uno.* También usan unos anteojos cómicos sobre sus ojos. *Póngase los anteojos protectores.*

¿Por qué creen que los trabajadores dentales usan esas cosas y les ponen un babero? *Haga una pausa para las ideas y para tomarlas en cuenta.*

Los dentistas, los higienistas y los asistentes dentales los usan para protegerlos de los gérmenes.

¡Ahora están listos para ver dentro de sus bocas!

### Materiales

- Babero dental (puede usar una toalla de papel e hilo).
- Mascarilla (puede usar un filtro para café e hilo).
- Guantes.
- Lentes protectores o lentes de sol.
- Radiografías (reales) o recortes de "Radiografías de los dientes" de la página 157.
- Calcomanías con la leyenda "Hoy aprendí acerca del dentista".

El dentista y sus ayudantes les pedirán que abran la boca bien grande, todos abran la boca bien grande, para que puedan examinar sus dientes y asegurarse de que están sanos. ¡Digamos todos juntos: "Abre la boca bien grande"! *Haga una pausa para la respuesta.* La mayoría de ustedes tiene alrededor de 20 dientes, 10 en la parte superior y 10 en la parte inferior. Contemos juntos hasta veinte. *Cuente con los niños en voz alta.*

El dentista o sus ayudantes pueden tomar fotografías, llamadas radiografías, de sus dientes. Toman una radiografía con una cámara especial. Las imágenes de radiografía ayudan a ver entre los dientes y en su interior. *Muestre las radiografías y permita la discusión.*

Es posible que pinten sus dientes con fluoruro, con un pincel pequeño. *Muestre el pincel.* El fluoruro es como una vitamina para que los dientes se hagan tan fuertes que los gérmenes de la caries tendrán muchas dificultades para hacer hoyos en ellos.

En algunas ocasiones, el dentista encontrará una caries. Si el dentista encuentra una caries, les pedirá que regresen otro día para que pueda arreglarla y hacer que sus dientes se sientan mejor.

Si no tienen ninguna caries es posible que el dentista les regale una calcomanía, aquí hay una para todos. *Reparta las calcomanías.*

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de Aprendizaje, Iniciativa y curiosidad; Desarrollo lingüístico, Lenguaje receptivo y expresivo; Conocimiento y destrezas sobre estudios sociales, Familia y comunidad; Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud



## Lo que pueden ver y escuchar donde el dentista

Hoy veremos las imágenes de algunas de las herramientas que es posible que el dentista y sus ayudantes usen para mantener sus dientes saludables y felices.

*Muestre la imagen de un explorador.* Esto es un explorador. El dentista lo usa para contar sus dientes. El dentista tocará y contará cada diente en sus bocas. Cuenten los dientes conmigo. *Use el explorador para señalar cada diente del modelo de boca para contar los dientes.*

*Muestre el espejo.* Apuesto que todos saben qué es esto. *Espera la respuesta.* Correcto, es un espejo. El dentista lo usa junto con una luz brillante para buscar gérmenes de caries en toda la boca. *Finja ver los dientes usando el espejo.*

¿Queremos gérmenes de caries en nuestros dientes? *Espera la respuesta.* ¡No! Si el dentista observa gérmenes de caries, necesita deshacerse de ellos. ¿Cuál es la mejor manera de hacer que los gérmenes de caries desaparezcan? *Espera la respuesta.* ¡Retirar los gérmenes con un cepillo! ¿Qué usan en casa para hacerles cosquillas y limpiar sus dientes? *Espera la respuesta.* ¡Cepillos de dientes! Cuando van al dentista, él usa un cepillo giratorio especial para limpiar los gérmenes de las caries. *Levante la imagen de un cepillo giratorio.*

Se llama cepillo giratorio porque gira. El dentista coloca pasta dental en la punta de goma suave y luego presiona un botón para hacer que gire. Suena así. *Haga un sonido como de zumbido.* El dentista toca todos los dientes con el cepillo. *Haga un zumbido y mueva el mango de diente en diente.*

Cuando yo venga y toque su rodilla, hagan un zumbido como el del cepillo giratorio. *Haga zumbidos y mueva el cepillo giratorio de niño a niño.*

### Materiales

- Modelo de un diente o imagen de una boca.
- Recortes de las “Herramientas dentales” de la página 158.
- Imagen de una silla de dentista.
- Guión de “Lo que pueden ver y escuchar donde el dentista”.
- **Opcional:** Premios como calcomanías y cepillos de dientes para darles a los niños al final de la actividad.

¿Debemos tragar la pasta dental y los gérmenes para deshacernos de ellos? *Espera la respuesta.* ¡No! No queremos tragar la pasta de dientes. El dentista trae el rociador de agua para enjuagar los gérmenes. *Levante la imagen del rociador de agua.* Yo la llamo Sra. Rocío porque rocía agua alrededor de los dientes.

Ahora el dentista necesita extraer el agua de sus bocas. *Levante la imagen del eyector de saliva.* Esta es una herramienta especial que se llama eyector de saliva y sirve para eliminar el agua. Yo lo llamo Sr. Sediento porque tiene tanta sed que succiona toda el agua, los gérmenes y la pasta de dientes de la boca. ¡Hace sluuurp! *Haga un sonido de sorber con su boca.* Cuando yo venga y toque su rodilla, hagan un sonido como de sorber o succionar como el Sr. Sediento. *Haga sonido de sorber y mueva el eyector de saliva entre los niños.*

Ahora, es hora de tomar fotografías de sus dientes. ¿Quién recuerda cómo se llaman esas imágenes especiales? *Espera la respuesta.* Radiografías. ¡Correcto! Primero, el ayudante del dentista les pondrá un mandil pesado sobre el cuerpo. *Muestre la imagen de una radiografía y un mandil.* El dentista tomará una foto. *Haga un sonido de chasquido.* La radiografía le ayuda al dentista a ver si existen caries.

Hay una última cosa que deben hacer antes de ir a casa. ¡Pueden elegir un premio! *Reparta los premios.*

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Iniciativa y curiosidad; Desarrollo lingüístico, Lenguaje receptivo y expresivo; Conocimiento y destrezas sobre estudios sociales, Familia y comunidad; Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud

## Actividades para el Centro de Aprendizaje



### Consultorio Dental en el salón de clases

Configure un consultorio dental y una sala de espera de juego para que los niños simulen que visitan al dentista.

Los animales de peluche pueden ser los pacientes y los niños pueden ser dentistas o ayudantes del dentista.

Las lecciones para la hora de actividades en círculo que ha dirigido dan a los niños una cantidad amplia de información de contexto sobre lo que sucede en el consultorio del dentista. Considere añadir materiales a su centro de juego de teatro luego de que se haya presentado cada artículo y su uso durante la hora de actividades en círculo.

Haga que los niños hagan planes para hacer letreros para el consultorio.

Participe en el área de juego de teatro para apoyar a los niños a desarrollar vocabulario nuevo y esquemas de juego más complejos.

#### Materiales

- Muñeca o animal de peluche.
- Silla o reclinador del salón de clases.
- Tubo de cartón para tomar radiografías.
- Escritorio o mesa (mostrador de recepción).
- Teléfono.
- Libretas para notas.
- Tarjetas para citas.
- Revistas.
- Libros.
- Sillas.
- Letreros (salida, sala de espera, dentista, etc.).
- Radiografías.
- Mascarillas.
- Baberos.
- Luz.
- Lentes de sol.
- Espejos.
- Cepillos de dientes.
- Batas de laboratorio o quirúrgicas.
- Guantes.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Cooperación, Representación simbólica, Desarrollo lingüístico, Lenguaje receptivo y expresivo, Conocimiento y destrezas sobre lectoescritura, Conceptos y convenciones de la letra impresa, Escritura temprana; Conocimiento y destrezas sobre estudios sociales, Familia y comunidad; Desarrollo físico y salud, Conocimientos y práctica sobre la salud



### Radiografías de los dientes

Juegue un juego de memoria usando las tarjetas de radiografías de los dientes. Haga que los niños unan las tarjetas por color o por forma del diente. Los niños más grandes pueden colocar las tarjetas boca abajo y jugar el juego de memoria.

#### Materiales

- Recortes de "Radiografías de los dientes" de la página 157.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Lógica y razonamiento, Empeño y atención, Razonamiento y resolución de problemas, Conocimiento y destrezas sobre matemáticas, Geometría y sentido espacial



ARTE

## Baberos Dentales

Proporcione a los niños los materiales de arte y un ejemplo o una imagen de un babero dental. Aliéntelos para que piensen en formas de hacer sus propios baberos.

### Materiales

- Imagen de un babero dental o babero real
- Toallas de papel.
- Hilo.
- Marcadores, crayones.
- Una variedad de materiales de arte apropiados para la edad (marcadores, crayones, pintura, papel de color y blanco, pegamento, cinta adhesiva, etc.).

**Dominios y elementos de los dominios:** Expresión de las artes creativas, Arte; Desarrollo físico y salud, Destrezas motrices finas

DESCUBRIMIENTO Y CIENCIA



## Dentro de mi boca

Proporcione espejos de mano a los niños para que puedan ver el interior de sus propias bocas, como lo hace el dentista.

### Materiales

- Espejos de mano.

¿Pueden contar sus dientes? Ayude a los niños a contar conforme sea necesario.



BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS

Aliente a los niños a sonreír y fruncir el ceño, sacar y meter sus lenguas, abrir la boca solo un poco o abrirla grande.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Iniciativa y curiosidad; Conocimiento y destrezas sobre ciencias, Destrezas y métodos científicos, Desarrollo físico y salud, Destrezas motrices finas

DESCUBRIMIENTO Y CIENCIA



## Fluoruro para tener dientes fuertes

Aliente a los niños a pintar una capa gruesa de “fluoruro” (pegamento) en algunos de los “dientes” y a no hacerlo en otros. El pegamento se secará y quedará duro y brillante.

### Materiales

- Recortes de “Fluoruro para tener dientes saludables” de la página 159.
- Dientes recortados de cartón blanco o cartones para huevo.
- Pinceles pequeños.
- Pegamento líquido transparente.

Revise al día siguiente para ver cuáles de los dientes están fuertes y protegidos (duros y brillantes) de los gérmenes de caries.

Explique a los niños que es posible que el dentista les pinte los dientes con fluoruro. Esto ayuda a que sus dientes se mantengan fuertes y saludables.

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Iniciativa y curiosidad; Conocimiento y destrezas sobre ciencias, Destrezas y métodos científicos, Desarrollo físico y salud, Destrezas motrices finas



## ¡Conozcan a la Sra. Rocío y al Sr. Sediento!

Aliente a los niños para que se vistan como dentistas y ayudantes.

Demuestre cómo llenar la jeringa para pavo con agua y luego vaciarla en el tazón vacío. Deje que los niños experimenten con la jeringa para pavo o con otros objetos para ver cómo se llena una jeringa o un gotero con agua y luego cómo se expulsa el agua para enjuagar, como con las herramientas dentales.

### Materiales

- Batas o batas quirúrgicas.
- Mascarillas desechables.
- Guantes.
- Jeringas para pavo, jeringas de bulbo, goteros o botellas atomizadoras (herramientas dentales).

**Dominios y Elementos de los Dominios:** Enfoques de aprendizaje, Representación simbólica, Conocimiento y destrezas sobre matemáticas, Medidas y comparaciones, Conocimiento y destrezas sobre ciencias, Conocimiento conceptual del mundo natural y físico, Expresión de las artes creativas, Teatro

## Folletos de Práctica para los Padres

*Consulte las páginas 83 a 85.*

# Primera consulta dental a partir del primer diente o el primer cumpleaños

## ¿Sabía usted...?

Se deben examinar los dientes de los bebés hasta su primer cumpleaños. Puede realizar la primera consulta con un dentista o un proveedor médico.

Es importante recibir revisiones regulares.



## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Colocaré un recordatorio en mi calendario para programar la primera consulta dental del bebé. (Coloque la nota recordatorio con 1 mes de anticipación)
- Programaré la primera consulta de mi bebé con un dentista o proveedor médico.



La primera consulta dental de mi niño está programada con

\_\_\_\_\_ (Nombre del Dentista o Proveedor Médico)

el \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_  
(inserte la fecha) (inserte la hora)



# ¡Las Consultas Dentales son Importantes!

## ¿Sabía usted...?

- Es importante para su niño acudir a la primera consulta dental cuando le salga el primer diente o en su primer cumpleaños. **Después de la primera visita del niño es importante que tenga revisiones regulares.**
- Durante una visita dental, el dentista puede:
  - Contar los dientes de su niño.
  - Revisar los dientes de su niño para detectar caries y si encuentra alguna, tratarla.
  - Aplicar barniz de fluoruro en los dientes de su niño.
  - Tomar radiografías de los dientes de su niño.

## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

Hablaré con el maestro de mi niño si tengo preguntas acerca de llevar a mi niño al dentista o si necesito ayuda para encontrar un dentista.

¡Programaré una cita para la revisión dental de mi niño!

La primera consulta dental de mi niño está programada con

\_\_\_\_\_

(Nombre del Dentista o Proveedor Médico)

el \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_

(inserte la fecha)

(inserte la hora)

Recordaré llevar mi tarjeta de seguro, una identificación con fotografía y dinero para el copago (si es necesario) a la cita con el dentista de mi niño.



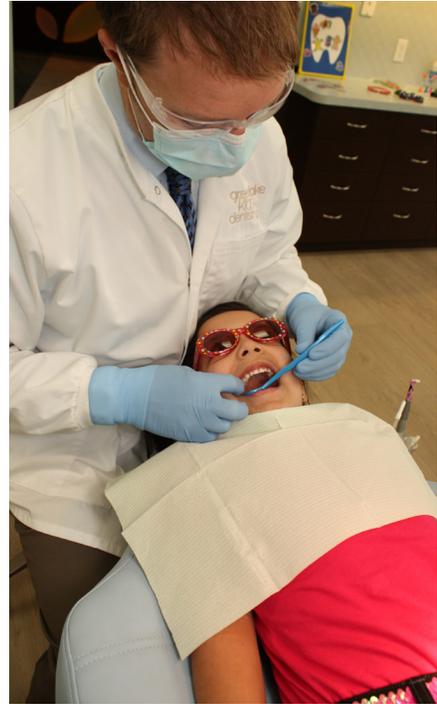
# ¡Prepárese para visitar al dentista!

## Hablar juntos

### ¿Cuáles son algunas de las cosas que podrían suceder durante una visita al dentista?

*Es posible que su niño responda:*

- Contar y revisar todos mis dientes.
- Limpiar mis dientes.
- Ponerme barniz de fluoruro (como una vitamina especial) en mis dientes para mantenerlos fuertes y saludables.
- Tomar fotografías de mis dientes, llamadas radiografías.



**El dentista puede evitar que las caries pequeñas se hagan grandes al tratarlas en una etapa temprana.**

¡Es por esta razón que ir al dentista debe ser una parte importante del cuidado de la salud de su niño!

## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Programaré una cita para realizar el tratamiento que mi niño necesite.
- Hablaré con el maestro de mi niño si me siento nervioso acerca de llevar a mi niño al dentista.
- Utilice la lista de verificación "Preparémonos para ir al dentista".





# Herramientas de Participación Familiar



## Esta sección contiene:

Preguntas Frecuentes .....	89
Comentarios para iniciar la Conversación .....	91
Alianza Familiar para la Salud Bucal .....	91
Actividades para la Noche Familiar .....	93
<i>Bocados de Información</i> .....	113
<i>Bocaditos</i> .....	117

## Objetivo

Reforzar los conceptos de salud bucal que se enseñan en el salón de clases para que las familias practiquen hábitos saludables de salud bucal en casa.





## Preguntas Frecuentes

**P: ¿Cuándo debo comenzar a cepillar los dientes del bebé?**

**R:** Limpie la boca del bebé como limpia el resto de su cuerpo, incluso antes de que le salgan dientes. Limpie las encías y la lengua del bebé con un trapito limpio y húmedo. Cuando salgan los primeros dientes, cepíllelos con delicadeza con un cepillo para bebé de cerdas suaves, con una cantidad muy pequeña (del tamaño de un granito de arroz) de pasta dental con fluoruro.

**P: Le están saliendo los dientes a mi bebé y le molestan mucho. ¿Qué puedo hacer?**

**R:** Las galletas para la dentición no son buenas para los dientes. Pruebe un aro frío para la dentición o un trapito limpio y húmedo.

**P: Mi abuela me dijo que mojara el chupón del bebé en miel para ayudarlo a dormir. La miel es un azúcar natural, así que no dañará sus dientes, ¿o sí?**

**R:** Cualquier tipo de azúcar o alimento pegajoso puede provocar caries. Además de crear un problema para los dientes de su niño, no se recomienda la miel a los bebés porque contiene ciertas bacterias que pueden enfermarlos.

**P: Le cepillo los dientes a mi niño sólo 3 o 4 días a la semana. La última vez que lo hice, observé algunas manchas muy blancas en el frente de sus dientes. ¿Significa esto que sus dientes están muy sanos?**

**R:** Esas manchas blancas pueden ser las primeras etapas de las caries. Cuando no se cepillan los dientes todos los días, los gérmenes que causan las caries se quedan en los dientes y pueden comenzar a destruirlos. Acuda al dentista de inmediato para evitar que las manchas blancas desarrollen caries.

**P: Mi mamá cuida a mi bebé de 18 meses mientras trabajo. Deja que mi hija camine con un biberón lleno de jugo de manzana porque es menos sucio que un vaso. ¿Qué le digo a mi mamá?**

**R:** Puede usar 3 enfoques diferentes:

- El azúcar “natural” en el jugo puede provocar caries. Beber bebidas dulces poco a poco cubre los dientes de los niños en ácidos que provocan caries una y otra vez, cada vez que toma un sorbo. Esos “ataques repetidos de ácido” pueden debilitar y destruir sus dientes.
- El jugo no tiene un valor nutritivo. Trate de servirle frutas enteras o verduras ya que tienen más nutrientes y son ricas en fibra, ¡que es buena para todos! Entre comidas, “el agua es primero para la sed”. Esto ayuda a establecer un hábito saludable de beber agua.
- Sugiera a su madre llenar el biberón con agua cuando su hija esté caminando o intente reemplazarlo con un vasito entrenador lleno de agua.

**P: A mi niño de dos años le gusta comer la pasta dental del tubo. ¿Ayudará esto a fortalecer sus dientes?**

**R:** No. Los niños no deberían tragarse la pasta dental. La pasta dental es para los dientes, no para las barriguitas. Recuerde: sólo una cantidad del tamaño de un guisante. Colocar la pasta en el cepillo es el trabajo del adulto. Deje la pasta dental fuera del alcance del niño.

**P: ¡Mi niño de dos años se cepilla él solo! No necesitamos ayudarlo, ¿o sí?**

**R:** Es grandioso que su niño muestre independencia, pero los niños de dos años no tienen la coordinación para cepillarse bien. Después de que su niño se cepille, usted puede terminar el trabajo. Debe supervisar a los niños y ayudarles con el cepillado de dientes hasta que tengan entre 6 y 8 años o que puedan atarse las agujetas.

**P: ¿Por qué debería preocuparme por los dientes de leche?**

**R:** ¡Los dientes de leche son importantes! Ayudan a los niños a comer los alimentos, a pronunciar palabras y a mantener el espacio para los dientes de adulto. Los dientes de leche saludables significan una boca saludable para los dientes de adulto.

**P: Usamos un filtro de agua en casa. ¿Esto elimina el fluoruro?**

**R:** Los filtros para el grifo o de tipo jarra no eliminan el fluoruro del agua. Los sistemas de destilación o filtración para toda la casa, por lo general, sí eliminan el fluoruro. Si su sistema elimina el fluoruro, hable con su dentista o proveedor médico sobre dar a su niño pastillas o gotas de fluoruro.

El agua embotellada rara vez tiene fluoruro. Es mejor que una bebida gaseosa, pero no ayuda a reforzar los dientes, como lo hace el agua con fluoruro.

**P: No sé si nuestra agua tiene fluoruro. ¿Cómo puedo averiguarlo?**

**R:** Llame a su proveedor de agua, la compañía de agua o el servicio público de la ciudad, para ver si hay fluoruro en el agua.

## Comentarios para Iniciar la Conversación

La salud bucal es un tema que no siempre se presenta de manera natural en las conversaciones con las familias en su programa. Las caries son casi 100 % prevenibles y si podemos encontrar maneras de platicar sobre la salud bucal con las familias, podemos fomentar y reforzar los buenos hábitos de la salud bucal. A continuación encontrará algunas preguntas para ayudar a iniciar conversaciones sobre la salud bucal.

### Salud Bucal General

- Platíqueme sobre la salud bucal de su niño.
- ¿Tiene alguna pregunta sobre los dientes o la boca de su niño?
- ¿Qué le preocupa sobre la salud bucal de su niño?
- ¿Qué más le gustaría aprender sobre la salud bucal de su niño?
- ¿Qué podría hacer hoy para mejorar la salud bucal de su niño?
- ¿Qué tipo de apoyo le gustaría tener con la salud bucal de su niño?

### Agua y alimentos saludables para los dientes

- Platíqueme sobre los hábitos alimenticios y de bebidas de su niño.
- ¿Qué le preocupa sobre los hábitos alimenticios o de bebidas de su niño?
- ¿Qué podría hacer hoy para apoyar los hábitos alimenticios y de bebidas de su niño?
- ¿Qué sería útil saber más sobre la nutrición y el agua?

### Cepillado de dientes y uso del hilo dental

- Describa qué hace todos los días para cuidar los dientes de su niño.
- ¿Qué está resultando muy bien con el cepillado de dientes? ¿Con el uso del hilo dental?
- ¿Qué preguntas tiene acerca del cepillado los dientes o del uso de hilo dental?

### Acudir al Dentista

- ¿Qué recuerda de las consultas con el dentista cuando era más joven?
- ¿Qué tipo de experiencia desea que tenga su niño con el dentista? ¿De qué manera podemos ayudar a que eso pase?
- ¿Qué inquietudes tiene sobre llevar a su niño al dentista?
- ¿Sobre qué tiene preguntas?
- ¿Qué puedo hacer para apoyarla para programar una cita dental para su niño?

## Alianza Familiar para la Salud Bucal

La Alianza Familiar para la Salud Bucal puede encontrarse en la siguiente página. Esta herramienta puede ayudarle a trabajar con las familias para establecer un objetivo de salud bucal para sus niños y la familia completa. Puede utilizarse durante las reuniones de padres, las noches familiares o en cualquier otra comunicación con las familias.

# Alianza Familiar para la Salud Bucal

Apellido de la familia: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

**¿Hay algún objetivo de salud bucal en el que desea enfocarse para su niño o para su familia?**

*Estas son algunas ideas de objetivos de salud bucal:*

- ★ Beber más agua del grifo: ¡un vaso más al día!
- ★ Beber menos jugo o no beber jugo.
- ★ Beber menos bebidas gaseosas o no beber bebidas gaseosas.
- ★ Llenar los vasitos entrenadores o las botellas para la hora de dormir con agua.
- ★ Cepillarse los dientes con pasta dental con fluoruro todas las mañanas.
- ★ Cepillarse los dientes con pasta dental con fluoruro antes de irse a dormir, ¡lo último que toque sus dientes debe ser su cepillo de dientes!
- ★ Llevar a mi niño al dentista para una revisión.
- ★ Completar el tratamiento dental de mi niño.
- ★ Comer más “alimentos saludables para los dientes” en los bocadillos y en las comidas: frutas, verduras, queso, frijoles, granos de harina integral.
- ★ Comer menos dulces, galletas saladas, pan blanco y galletas.
- ★ Revisar los dientes de mi niño: “Levantar el labio” al menos una vez al mes.



**Objetivo familiar:**

---

---

---

---



# Actividades para la Noche Familiar

Esta sección incluye las actividades de Cavity Free Kids, las preguntas de discusión y los folletos de práctica para los padres que usted puede usar para educar a las familias sobre la salud bucal durante las Noches Familiares. ¡Haga de toda la tarde un evento Cavity Free! Pruebe:

- Hacer que los niños canten canciones de salud bucal que aprendieron durante la hora de actividades en círculo.
- Exhibir las obras de arte que crearon los niños durante las actividades de salud bucal en clase.
- Servir alimentos y bebidas saludables para los dientes.
- Ofrecer cepillos de dientes y pasta dental a las familias para cepillarse después de la cena.
- Organizar actividades de arte del plan de estudios, como crear autorretratos, marionetas de gérmenes o baberos dentales para que los niños se mantengan ocupados mientras usted habla con los padres.
- Invitar a un dentista o higienista para que converse con los padres sobre la salud bucal y la importancia de las visitas regulares al dentista.
- Invitar a un representante de Medicaid estatal o el programa ABCD para hablar sobre las opciones disponibles de atención dental.
- Proporcionar folletos y una lista de recursos dentales locales para que las familias se los lleven a casa.
- Regalar a todos un cepillo de dientes e hilo dental para que se los lleven a casa.



## Elementos Básicos de la Salud Bucal 1

# Los Dientes de Leche son importantes

*Instrucciones: Pida a tres voluntarios del público que se paren en fila, uno al lado del otro. Ellos serán los dientes de leche (de bebé). Cada persona comenzara sosteniendo un "diente" con el lado blanco del papel hacia el público. El presentador es el diente permanente.*

Estos tres voluntarios son los dientes de leche que comienzan a salir limpios y saludables (*sostenga el lado blanco hacia el público*). Pero se van a la cama con un biberón de jugo o comen galletas saladas todo el día. Los gérmenes se alimentan y no se limpia la comida; pronto comenzarán a desarrollar caries que parecen manchas cafés. (*dé vuelta los papeles con el lado oscuro hacia el público*)

Un diente tiene una caries grave y está listo para caerse o, tal vez, lo sacaron porque estaba muy picado. (*el "diente" del centro se va*)

¿Qué pasa con los dientes de leche que se quedan? (*pida ideas al público*) Se mueven para llenar el espacio. (*los voluntarios se inclinan uno hacia el otro*) Podrían volverse torcidos. Es difícil mantenerlos limpios.

### Materiales

- Cuatro "dientes" de papel: el frente es blanco, el reverso es café (cuatro hojas de papel blanco y cuatro de café) o imágenes de alimentos, e imágenes de letras.
- Folleto "Los dientes de leche son importantes" de la página 95.

Pronto, los niños crecen y comienzan a perder sus dientes de leche. Es momento de que salga un diente de adulto permanente. Los primeros dos dientes frontales de adulto salen alrededor de los 6 años. (*el presentador se vuelve el diente permanente y trata dramáticamente de apretujarse entre los dos dientes de leche mientras sujeta el lado blanco de papel hacia el público*)

¿Qué le pasa a ese nuevo diente perfecto? (*pida ideas*) Sí, casi no hay espacio, puede salir chueco, es difícil de limpiar, etc. y sale en una boca llena de dientes con caries. Difícilmente tiene una oportunidad porque hay muchas caries en la boca. Pronto también tendrá caries. (*dé vuelta el lado oscuro del papel, por lo que ahora los lados oscuros de todos los dientes están orientados hacia el público*)

¡Recordemos que los dientes de leche SON importantes! Aunque los dientes de leche de los niños están en sus bocas sólo durante 6 a 12 años, tienen funciones muy importantes que ayudaran a proteger y dar forma a nuestros dientes permanentes (de adulto). Necesitamos una boca saludable.

### Debate

- ¿Qué aprendieron hoy sobre los dientes de leche?
- ¿Tienen alguna pregunta sobre los dientes de leche?
- ¿De qué maneras podrían usar esta historia con sus niños?
- Aquí encontrarán un folleto para que se lo lleven a casa. Este folleto tiene algunos recordatorios importantes de las cosas que pueden hacer para mantener los dientes de su bebé saludables.

# Los Dientes de Leche son importantes

## ¿Sabía usted...?

Nunca piense que son sólo dientes de leche. Realizan tareas importantes: ayudan a los niños a comer los alimentos, a pronunciar palabras y mantener un espacio saludable para los dientes de adulto.

### ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Observaré la boca de mi bebé para detectar señales de que los dientes van a salir.
- Preguntaré a mi familia, amigos o visitador a domicilio el nombre de un dentista que trabaja con niños pequeños.
- Programaré la primera consulta dental de mi bebé alrededor de su primer cumpleaños.
- Colgaré el letrero “Los dientes de mi bebé son importantes” en el baño para ayudarnos a recordar limpiar las encías del bebé o cepillarle los dientes todas las mañanas y noches (en cuanto le salgan los dientes).

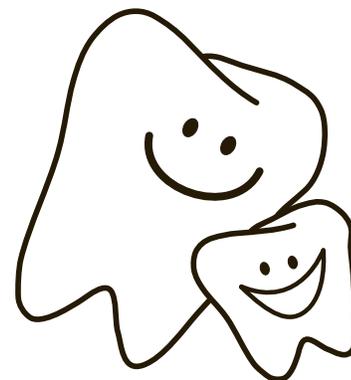


## Los dientes de mi bebé son importantes y los mantendré limpios.

### Cantaré “Si estás contento y lo sabes” con los siguientes versos mientras limpio las encías del bebé o le cepillo los dientes:

¡Si estás sano y lo sabes, a cepillar tus dientes! ¡Si estás sano y lo sabes, a cepillar tus dientes; si estás sano y lo sabes, y lo quieres demostrar; si estás sano y lo sabes, a cepillar tus dientes!

¡Si estás sano y lo sabes grita: dientes felices! ¡Si estás sano y lo sabes, limpia las encías del bebé! ¡Si estás sano y lo sabes, a sonreír!





## Elementos Básicos de la Salud Bucal 1

# ¡Ataque de Ácido!

*Esta demostración en grupos pequeños les muestra a los niños y a los padres cómo la combinación de gérmenes y alimentos provoca caries. En la demostración, el bicarbonato de sodio representa los alimentos, la pimienta negra representa los gérmenes y el vinagre se usa para crear el ácido.*

### Demostración

Imaginen que este tazón es la boca de su niño.

Sabemos que los gérmenes viven en esa boca. *Espolvoree la pimienta.*

Supongamos que se trata de un bebé que tiene el hábito de dormir con un biberón de fórmula o leche. *Agregue un poco de bicarbonato, que representará el alimento.* Los gérmenes más los alimentos forman ácido. *Agregue una pequeña cantidad de vinagre hasta que comience a burbujear.*

A esto le llamamos “ataque de ácido” y dura 20 minutos cada vez que comemos o bebemos.

El bebé saca el biberón de su boca, así que la madre se despierta de nuevo. La mamá le vuelve a colocar el biberón. El bebé toma más leche. *Añada más bicarbonato de sodio. ¿Qué sucede? Añada más vinagre.* Veinte minutos más de ataque de ácido.

### Materiales

- Tazón o recipiente pequeño.
- Bicarbonato de sodio.
- Pimienta negra molida.
- Vinagre blanco.
- Cuchara.
- Material impreso “Los Gérmenes y mis Dientes” de la página 97.

Más tarde en la noche, el bebé llora de nuevo. Mamá camina a tropezones y vuelve a darle el biberón. *¿Qué sucede? Repita con el bicarbonato de sodio y el vinagre; ahora el contenedor está bastante lleno de burbujas y se ve sucio.*

Hasta este momento, los dientes del bebé se han estado remojando toda la noche en ácido, con lo que se debilitan y ablandan.

Así es cómo los niños contraen Caries de Biberón. Probablemente lo han visto; quizá lo conozcan con otro nombre (picadura de biberón, etc.) El nombre oficial es Caries de la Primera Infancia. Pero no sólo la leche de los biberones provoca caries. Piense en las bebidas gaseosas que usted bebe en las tardes. O las galletas saladas que comen los niños de preescolar todas las mañanas. Cada vez que comemos o tomamos, cualquier cosa que no sea agua, nuestros dientes sufren veinte minutos de ataques de ácido. Si comemos con mucha frecuencia, sufrimos de ataques de ácido una y otra vez. Al final, nuestros dientes se debilitan y pueden deteriorarse fácilmente o tener caries.

### Debate y Folleto

¿Qué podemos hacer?

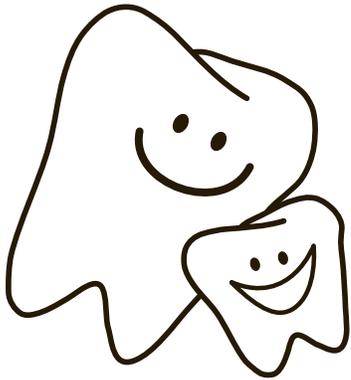
- Limitar los ataques de ácido. Limpiarnos los dientes después de comer.
- Servir alimentos o bebidas en las horas de las comidas y bocadillos en lugar de todo el día o la noche, 3 comidas y 2 bocadillos (dependiendo de la edad del niño).
- Evitar llenar los vasitos entrenadores con jugos o bebidas azucaradas; si los niños tienen sed, deles agua.
- Evitar llevar a los niños a la cama con un biberón, a menos que contenga agua.
- Durante esta plática, hemos hablado sobre algunas cosas que puede hacer para cuidar los dientes de su familia. El folleto proporciona recordatorios de las cosas que usted puede hacer para mantener saludables los dientes de su familia.

# Los Gérmenes y mis Dientes

## ¿Sabía usted...?

- Los gérmenes causan las caries. Tenemos gérmenes en la boca que usan los alimentos que ingerimos para formar ácido. Este ácido debilita los dientes y causa caries.
- Para evitar las caries, deshágase de la comida y los gérmenes. Cepílese los dientes todos los días, después de desayunar y antes de ir a dormir.

Hola, soy un germen de caries.



## Háganlo Juntos

Haga del cepillado de dientes una parte regular y divertida de la rutina de su niño antes de acostarse. Cuando cepille los dientes de su niño esta noche, dígame que se van a deshacer de todos los “**gérmenes de las caries**”.

Diga cosas divertidas, como “**¡Oh, atrapé uno!**” o “**¡Oh, aquí hay otro, lo voy a atrapar!**”

## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Cepillaré los dientes de mi niño cada mañana y noche con un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta dental con fluoruro (una pequeña cantidad desde que sale el primer diente hasta los 3 años de edad, una cantidad del tamaño de un guisante después de eso).
- Haré que cepillarse los dientes sea divertido al decirle a mi niño “¡Voy a atrapar a todos los gérmenes de las caries! ¡Oh, atrapé uno!”





## Elementos Básicos de la Salud Bucal 2

# Adivina el contenido de azúcar de las bebidas

**Instrucciones:** Antes de la noche familiar, cree un tablero de presentación que muestra el contenido de azúcar de diferentes bebidas que son comunes entre las familias en su programa, organícelo para mostrarlo después de su presentación.

Use azúcar granulada en bolsas de plástico o cubitos de azúcar que estén pegados a la etiqueta o contenedor de la bebida. Se incluyen ejemplos de bebidas en la siguiente página: 4 gramos de azúcar son igual a una cucharadita; divida 4 entre el número de gramos para obtener el número de cucharaditas. Recuerde, muchas bebidas contienen dos porciones en un contenedor, así que multiplique el azúcar de una porción por el número de porciones de todo el contenedor.

Los padres voluntarios comparan el contenido de las diferentes bebidas y dicen cuál es la opción más saludable. Termine con agua y hable sobre por qué es la opción más saludable.

### Inicio

Aquí encontrará algunas preguntas para empezar:

#### ¿Cuánto de nuestro cuerpo está formado por agua?

El agua forma la mitad de nuestro peso corporal.

#### ¿Qué hace el agua por nuestro cuerpo?

- Ayuda a digerir los alimentos
- Mueve los nutrientes por nuestra sangre
- Mantiene nuestra piel hidratada

### Materiales

- Botellas o latas de bebidas de muestra.
- Azúcar, granulada o en cubitos.
- Cucharitas.
- Contenedores.
- Material impreso “El Agua es lo Mejor para los Dientes” de la página 100.
- Información nutricional de bebidas en la página 101.
- Etiqueta de información nutricional en la página 102.
- Jarra de agua.
- Tabla de presentación de azúcar.

#### ¿Cuánta agua bebe un elefante al día?

Alrededor de 2 galones.

#### ¿Cuánta agua debemos tratar de beber al día?

De 8 a 10 vasos (8 onzas cada uno; alrededor de 64 onzas).

La mayoría de las bebidas tienen una etiqueta nutricional pegada. Esta etiqueta proporciona mucha información sobre lo que contiene la bebida. Nos enfocaremos en la parte del azúcar de la etiqueta y cuánta azúcar hay en una porción de su bebida favorita. Cuando observe la etiqueta, le dirá cuántos gramos de azúcar hay en cada porción.

¿Gramos? ¿Cómo sabemos cuánto es un gramo? Todos sabemos cuánto es una cucharadita, así que veamos cómo convertir gramos en cucharaditas. Cuatro gramos de azúcar es igual a una cucharadita. La etiqueta también le dice cuántas porciones hay en la botella. A veces, tiene más de una porción. Así que tendrá que doblar o triplicar la cantidad de azúcar para saber cuánta azúcar hay en toda la botella.



## Elementos Básicos de la Salud Bucal 2

# Adivina el contenido de azúcar de las bebidas

### – continuación

#### Demostración

Voy a mostrarles una bebida y quiero que adivinen la cantidad de azúcar en cada bebida.

*Pídale a un padre voluntario que apile los cubitos de azúcar o vacíe el azúcar en un contenedor para cada ejemplo. Levante la charola o el contenedor cada vez para que todos los padres puedan ver.*

Texto de muestra: Este es un envase de leche con chocolate. ¿Cuánta azúcar creen que tiene este envase? *(espere las respuestas)*

La etiqueta dice que tiene [ ] gramos de azúcar. Usemos la conversión para saber cuántas cucharaditas son.

Divida 4 entre [ ]. Esto significa que hay [ ] cucharaditas de azúcar en esta bebida.

Pero, debemos ver también las porciones. ¿Cuántas porciones creen que tiene esta botella? ¡Tiene dos porciones! Tiene [ ] gramos de azúcar en cada porción, así que tenemos que doblar eso. [ ] de una porción más [ ] de la otra porción suman [ ] en total. Eso significa que hay dos veces el azúcar que usted podría imaginar.

¿Cuántos de nosotros bebemos sólo una porción y guardamos el resto para después? ¿Se le ocurriría alguna vez agregar toda esa azúcar en un vaso y beberla? ¿Le gustaría que su niño beba tanta azúcar? ¡Probablemente no!

#### Debate

Hablemos sobre las maneras en las que podríamos beber más agua y menos bebidas endulzadas azucaradas durante el día. Ejemplos o puntos que debe mencionar si no lo hace el grupo:

- El agua de grifo es gratis.
- El agua de grifo no tiene azúcar añadida, no tiene calorías.
- El agua es buena para nuestros cuerpos.
- Si los niños comienzan a beber agua, les gustará y la pedirán. Una vez que introduzca bebidas que saben dulce porque tienen azúcar añadida, probablemente las quieran.
- Guarde las bebidas gaseosas y jugos para los días especiales, como una fiesta.
- Sirva fruta fresca en lugar de jugo, tiene más vitaminas y nutrientes.
- Llene los biberones y los vasitos entrenadores con agua para que los niños beban entre comidas.
- Haga del agua algo divertido. Sirva agua con popotes/pajitas o botellas que se puedan volver a llenar.
- Agregue rodajas de pepino, menta o fruta, como fresas para añadir sabor al agua.
- Intentemos beber más agua y menos jugo y bebidas gaseosas. Trate de guardar las bebidas dulces como el jugo y las bebidas gaseosas para días especiales. Cuando descubramos que tenemos sed entre comidas, bebamos agua.
- Distribuya el material impreso "El Agua es lo Mejor para los Dientes".

(Repita el proceso con otras dos o tres bebidas o muestre el tablero de azúcar. Use el agua como el último ejemplo).

Este es un vaso de agua. ¿Cuánta azúcar cree que tiene este vaso de agua? Correcto, ninguna. El agua no tiene azúcar, lo que significa que no tiene calorías. Y, aprendimos antes que el agua es importante para nuestros cuerpos. El agua de grifo es saludable y es posible que contenga fluoruro, un mineral natural que ayuda a prevenir las caries.

# El Agua es lo Mejor para los Dientes

## ¿Sabía usted...?

- El agua es la mejor bebida para nuestros dientes y cuerpos.
- Ofrezca agua a su niño cuando tenga sed y a lo largo del día.
- El jugo, las bebidas gaseosas y las bebidas deportivas provocan caries. Guárdelas para los días especiales.
- Es posible que el agua contenga fluoruro, un mineral natural que ayuda a prevenir las caries.



## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Beberé y serviré a mi niño más agua durante el día, en lugar de jugo, bebidas gaseosas y bebidas deportivas.
- Haré que beber sea divertido al dar a mi niño una botella de agua o un popote/una pajita.
- Haré que el agua sea más interesante para el niño al agregar rodajas de limón fresco, pepino o fresas.



## Tabla de Consumo de Agua

¡Marque con un círculo la cantidad de vasos de agua que su niño bebe en un día!

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

## Bebidas y jugos (sin gas)

8 oz. por porción, a menos que se indique de otro modo

Nombre	Cucharaditas de azúcar	Calorías
Jugo de manzana, Tree Top	6 ½	120
Té helado Arizona	6	90
Jugo de bayas, Capri Sun, porción de 6.75 oz.	5	90
Ponche de frutas, Capri Sun, porción de 6.75 oz.	4	60
Jugo de cereza, Capri Sun, porción de 6.75 oz.	4	60
Limonada Country Time	5	80
Gatorade	3	63
Jugo de uva	9	152
Hawaiian Punch	7	120
Juicy Juice, uva	7	140
Juicy Juice ponche	6 ½	120
Kool Aid Burst, porción de 6.75 oz.	2 ¼	35
Kool Aid, uva	4	60
Jugo de naranja	5	122
SoBe fresa plátano	6 ¼	100
SoBe ponche de frutas	6 ¼	100
SunnyD	3 ⅓	55
Tang	5 ½	90



## Bebida gaseosa (con gas)

Porción de 12 oz.

Nombre	Cucharaditas de azúcar	Calorías
Coca Cola, clásica	9 ¾	140
Coca Cola, mexicana	9 ¾	150
Cream soda	11 ½	180
Orange Crush	12 ½	180
Dr. Pepper	10	150
Fanta	10 ½	160
Mountain Dew	11 ½	170
Pepsi	10 ¼	150
Root Beer, A & W	11 ¼	170
Root Beer, Barq's	11 ¼	160
Root Beer, Mug	10 ¾	160
7-up	9 ¾	140
Sierra Mist	9 ¾	140
Sprite	9 ½	140
Sprite, mexicano	10	160
Squirt	9 ¼	140

## Leche y bebidas con leche

8 oz. por porción, a menos que se indique de otra manera

Nombre	Cucharaditas de azúcar	Calorías
Malteada de chocolate de McDonalds, 12 oz.	19 ¼	560
Malteada de vainilla de McDonalds, 12 oz.	15 ¾	530
Leche con chocolate de Nesquik	6	150
Frappuccino de Starbucks, 9.5 oz.	8	200
Vanilla latte de Starbucks, 9.5 oz.	4 ¼	120

## Bebidas energéticas

Porción de 8 oz.

Nombre	Cucharaditas de azúcar	Calorías
Monster Energy	6 ¾	110
Red Bull	6 ¾	110
Rock Star Energy	7 ¾	140



## Leche con chocolate

# Información nutricional

Tamaño por porción 8 oz.

Porciones por contenedor 2

---

**Cantidad por porción**

---

Calorías 180

---

**Grasa total**

---

Saturada

---

No saturada

---

**Colesterol**

---

**Sodio**

---

**Carbohidratos totales**

---

Fibra 1 g

---

Azúcar 28 g

---





## Elementos Básicos de la Salud Bucal 3

# El azúcar que ingerimos en un día

### Demostración

Imaginen que el contenedor transparente es la pancita del niño. Dele el contenedor, el azúcar y la cuchara a un padre.

Adivinen cuántas cucharaditas de azúcar hay en un tazón de Trix. *(Consulte la página 105).*

*Dígales la respuesta a las familias, y dígame al padre con el contenedor que vacíe el número de cucharaditas de azúcar de un tazón de Trix en el contenedor transparente.*

*Continúe eligiendo alimentos y pidiendo a los participantes que vacíen el azúcar en el contenedor de plástico transparente. Hacer que los participantes vacíen el azúcar y ver cómo se apila el azúcar es muy impactante. Elija los alimentos comunes que tienen sorprendentemente un alto contenido de azúcar para ver lo rápido que se llena el contenedor.*

### Materiales

- Azúcar, granulada o en cubitos.
- Cucharitas.
- Contenedores transparentes de plástico.
- Folletos "Lista de Alimentos Saludables y poco Saludables para los Dientes" y "¿Cuánta azúcar hay en los alimentos comunes?" de las páginas 104 y 105.

*No tiene que analizar todo el día para ver que las personas pueden consumir mucha azúcar. Deténgase cuando sienta que los participantes recibieron el mensaje.*

Tenemos muchas opciones sobre los tipos de alimentos que consumimos. Concluya hablando sobre algunos alimentos que son saludables para los dientes en comparación con los que son dañinos para los dientes. Mencione alimentos que suelen comer los niños que no ha mencionado durante la demostración: bocadillos de fruta, galletas saladas, pan blanco

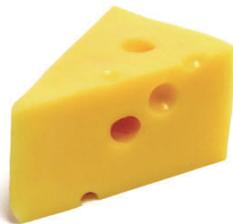
### Debate y folletos

- ¿Qué ideas tiene sobre cómo consumir menos azúcar al día?
- Tengo un par de folletos para que se los lleven a casa. El primero es la "Lista de alimentos saludables y poco saludables para los dientes". Es posible que quieran pegarla en su refrigerador para ayudarles a recordar sobre los alimentos saludables para los dientes que deben consumir. El segundo material impreso es "¿Cuánta azúcar hay en los alimentos comunes?"

## Lista de Alimentos Saludables para los Dientes



Manzanas  
Plátanos  
Brócoli  
Zanahorias  
Cereales, bajos en azúcar  
Queso  
Cerezas  
Queso cottage  
Pepino  
Huevos  
Pescado  
Uvas  
Ejotes  
Lechuga  
Carnes  
Melones  
Nueces  
Naranjas  
Duraznos  
Guisantes  
Palomitas  
Fresas  
Camotes  
Tofu  
Tomates  
Panes, galletas saladas,  
arroz y pastas de harina  
integral  
Yogur



**Bebidas:**  
Agua  
Leche

## Lista de Alimentos Dañinos para los Dientes



Cereal para el desayuno,  
azucarado  
Pastel  
Dulces  
Papas fritas  
Galletas  
Galletas saladas  
Bocadillos de frutas  
Galletas dulces Graham  
Barras de granola  
Goma de mascar,  
con azúcar  
Helado



**Bebidas:**  
Jugo  
Bebidas gaseosas  
Bebidas deportivas  
Té dulce  
Leche endulzada  
Café endulzado

★ Elija y prepare alimentos que sean  
**adecuados para la edad** de su niño.

## ¿Cuánta azúcar hay en algunos de los alimentos favoritos?



	Tamaño de la porción	Carbohidratos	Cucharaditas de azúcar
<b>Desayuno</b>			
• Cereal Trix	1 Taza	27 g	10 g de azúcar (2.5 cdira.)
• Leche (2 %)	1 Taza	12 g	12 g de azúcar (3 cdira.)
• Jugo de naranja	6 oz.	22 g	16 g de azúcar (4 cdira.)
<b>Refrigerio</b>			
• Yogur bajo en grasa	6 oz.	32 g	32 g de azúcar (8 cdira.)
• Jugo de manzana	1 Taza	28 g	24 g de azúcar (6 cdira.)
<b>Almuerzo</b>			
• Hamburguesa, comida rápida	1 regular	28 g	6 g de azúcar (1.5 cdira.)
• Papas a la francesa, comida rápida	chicas	30 g	.15 g de azúcar (0 cdira.)
• Rebanadas de manzana	½ Taza	9 g	6.5 g de azúcar (1.5 cdira.)
• Jugo de manzana	6.75 oz.	24 g	20 g de azúcar (5 cdira.)
<b>Refrigerio</b>			
• Malteada de chocolate	20	63 g	63 g de azúcar (16 cdira.)
• Galletas dulces Graham	2 enteras	22 g	9 g de azúcar (2 cdira.)
<b>Cena</b>			
• Nuggets de pollo	5	15 g	.71 g de azúcar (0 cdira.)
• Papas hash brown	½ Taza	22 g	.75 g de azúcar (0 cdira.)
• Ejotes	¼ Taza	2 g	.4 g de azúcar (0 cdira.)
• Leche con chocolate	1 Taza	30 g	24 g de azúcar (6 cdira.)
<b>Refrigerio</b>			
• Helado de chocolate	½ Taza	19 g	17 g de azúcar (4.25 cdira.)
• Galletas de animalitos	10	18.5 g	3.5 g de azúcar (1 cdira.)





## Elementos Básicos de la Salud Bucal 4

# ¿Cómo Cepillarse?

*Pregunte a los participantes: (dígalos que sólo piensen en la respuesta, no que la digan en voz alta)*

- ¿Con qué frecuencia se cepilla los dientes?
- ¿Cuánta pasta dental usa?
- ¿Cuándo cree que los niños deben empezar a cepillarse los dientes por sí mismos?

Existe una manera correcta de cepillarse para que cada parte de los dientes quede limpia.

Use un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta dental, una pequeña cantidad cuando sale el primer diente y una cantidad del tamaño de un guisante a los tres años o más de edad.

El fluoruro en la pasta dental ayuda a reforzar los dientes.

Todos debemos cepillarnos al menos dos veces al día: después de desayunar y antes de ir a dormir. Antes de ir a dormir es el momento más importante para cepillarnos para que los alimentos no se queden en los dientes toda la noche, lo que puede provocar caries.

Sostenga el cepillo donde la encía toca el diente. Los alimentos y gérmenes se pegan allí.

### Materiales

- Cepillo de dientes.
- Modelo de boca.
- Material impreso “¿Cómo Cepillarse?” en la página 107.

Haga círculos pequeños y cuente hasta 5 antes de pasar a la siguiente área. Mueva alrededor en un patrón de diente a diente; adentro, afuera, arriba y abajo. Con los niños decimos: “hagan círculos diminutos, moviendo el cepillo en círculos diminutos, de cosquilleo, ondulados” y contamos en voz alta hasta 5 (*pida a los niños o los padres que cuenten con usted hasta 5*) Hagan esto hasta que todos los lados de cada diente estén limpios. Esto toma alrededor de 2 minutos.

No es algo fácil para los niños; los padres necesitan cepillarse los dientes hasta que los niños tengan entre 6 y 8 años o hasta que puedan anudarse los lazos de sus zapatos.

Recuerde las superficies de mordida. Los dientes tienen protuberancias y hendiduras donde se atasca la comida y se ocultan los gérmenes.

Recuerde cepillarse la lengua también. (*haga de cuenta que se cepilla la lengua*)

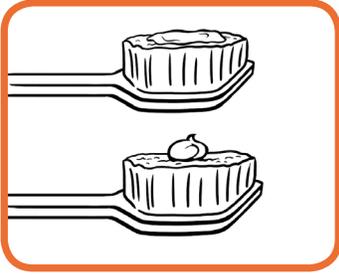
Esta vez (levante su dedo índice) imaginemos que esto es su cepillo de dientes. Mantenga su dedo fuera de la boca. Vamos a cepillarnos y contemos juntos, en círculos, en círculos:

1 - 2 - 3 - 4 - 5.

### Debate y Folleto

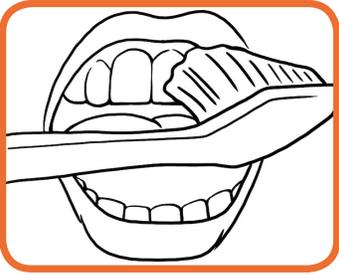
- ¿Qué preguntas tienen sobre el cepillado de dientes?
- Este folleto tiene algunos consejos útiles sobre el cepillado de dientes.

# ¿Cómo Cepillarse?



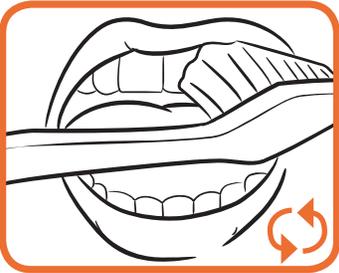
**Use un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta de dientes con fluoruro.**

Use una cantidad muy pequeña de pasta de dientes desde el primer diente hasta los 3 años y una cantidad del tamaño de un guisante después de esa edad.



**Sostenga el cepillo en un ángulo en que la encía toque el diente.**

A los alimentos y los gérmenes les gusta pegarse allí.



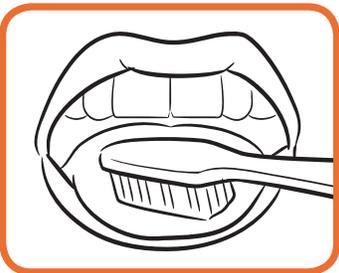
**Mueva el cepillo de dientes en círculos pequeños.**

Cuente hasta 5 antes de mover el cepillo a otro punto.



**Recuerde las superficies de mordida.**

Allí es donde los alimentos se atascan y se ocultan los gérmenes.



**Cepille la lengua.**

Los gérmenes se ocultan allí.

**Cepillarse los dientes después de desayunar y antes de dormir.**





## Elementos Básicos de la Salud Bucal 4

# ¿Cómo usar Hilo Dental?

*Explique que un buen cuidado en casa realmente puede marcar la diferencia para evitar las caries y mantener una boca saludable. Cepillarse los dientes es una parte, usar el hilo dental es la otra. Usar el hilo dental limpia la comida y se deshace de los gérmenes donde el cepillo de dientes no llega entre los dientes.*

No eliminará todos los gérmenes, pero puede hacer que sea difícil que se queden allí. Los gérmenes son como estos vasos de plástico (*levante los vasos de plástico*): se juntan y construyen paredes de placa pegajosa. (*apile los vasos en una mesa*) Si los dejamos ahí, se volverán cada vez más fuertes e invadirán toda la boca. Si usamos hilo dental todos los días, podemos derribar sus paredes (*derribe los vasos*).

Todos los días empezarán de nuevo (*construya una pila más pequeña*), pero si seguimos usando el hilo dental todos los días podemos tenerlos bajo control. (*derribelos de nuevo*)

Cuando usamos el hilo dental, es posible que al principio sangren las encías. Esto es normal.

¡No se preocupe y no deje de usar el hilo dental! Use el hilo dental todos los días y las encías estarán más saludables y dejarán de sangrar.

### Materiales

- Vasos de plástico que se apilan.
- Un pedazo de hilo de alrededor de 12 a 18" de largo.
- Material impreso "Cómo usar Hilo Dental" en la página 109.

Aprendamos la manera correcta de usar el hilo dental. Con un compañero, uno de ustedes usa su hilo como un hilo dental. El otro sostiene sus dedos como si fueran los dientes alineados en la boca y su compañero usará el hilo dental entre sus dedos. Algunos dedos están muy juntos.

Envuelva el "hilo dental" alrededor de su dedo medio o índice para sujetarlo con firmeza. Sostenga entre el pulgar y el dedo. (*Muestre cómo hacerlo*)

Deslice el hilo dental suavemente entre los dos dientes (*dos dedos*); ahora envuelva el hilo dental hacia un diente, (*dedo*) rodeándolo mientras lo desliza suavemente hacia arriba y hacia afuera.

Deslícelo con cuidado hacia abajo en el mismo lugar; envuélvalo hacia el diente de al lado, abrazando ese diente mientras lo desliza suavemente hacia arriba y hacia afuera.

Repita el proceso en todos los dientes; recuerde rodear la parte posterior de los dientes, incluso la del último diente de la fila.

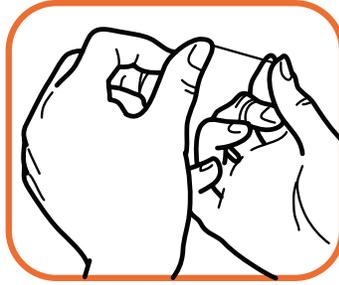
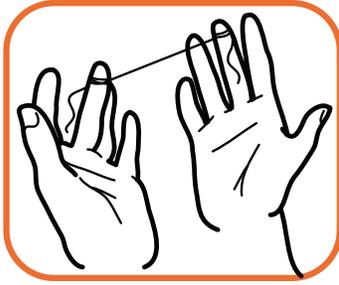
Siempre use un pedazo limpio de hilo dental entre los dientes.

Nunca lo use con rudeza ni fuerce el hilo dental ya que puede cortar o lastimar el tejido de las encías.

### Debate y Folleto

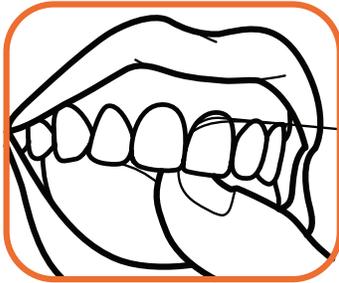
- Los niños no pueden usar el hilo dental por sí mismos. Los padres deben hacerlo. Use el hilo dental en los dientes de su niño cuando los lados de sus dientes se toquen entre sí.
- Y recuerde, usted es un modelo a seguir importante para su niño. Los niños necesitan ver que usted usa hilo dental también.
- Abra la sesión de preguntas.
- Este folleto tiene algunos consejos útiles sobre el uso del hilo dental.

# ¿Cómo usar Hilo Dental?



Envuelva el hilo dental alrededor de su dedo medio o índice para sostenerlo con firmeza.

Sosténgalo entre el pulgar y los dedos.



Deslice suavemente el hilo entre dos dientes. Luego, envuelva el hilo dental hacia un diente, rodeándolo mientras lo desliza suavemente hacia arriba atrás, adelante y hacia abajo.



Repita este proceso en todos los dientes. Recuerde rodear ese diente de atrás, aunque sea el último en la fila.

## Recuerde...

- ❑ Siempre use un pedazo limpio de hilo dental entre los dientes.
- ❑ Nunca use con fuerza el hilo dental, ya que puede cortar o lastimar el tejido de las encías.
- ❑ Los niños no pueden usar el hilo dental por sí mismos, necesitan que usted les ayude.
- ❑ Comience a usar hilo dental en los dientes de su niño tan pronto como se toquen.
- ❑ Esto ayudará a su niño a aprender buenos hábitos si ve que usted usa hilo dental.





## Elementos Básicos de la Salud Bucal 5

# Cómo programar y mantener una cita dental

Hoy, vamos a conversar sobre acudir al dentista y por qué es importante que ustedes, como padres, sepan cómo encontrar un dentista, programar y mantener las citas dentales para su niño.

Aquí encontrará algunas preguntas para empezar:

¿Por qué es importante que su niño acuda al dentista? *(espere las respuestas)*

**Respuesta:** Para examinar las caries, arreglar las caries, aplicar fluoruro, para las revisiones regulares, para evitar que mi niño tenga caries.

En el grupo de sus niños, los niños están aprendiendo que es importante acudir al dentista y lo que puede suceder cuando visiten al dentista. Algunos de sus niños incluso pueden preguntar, "¿Cuándo puedo ir al dentista?" El dentista quiere que los dientes de su niño estén fuertes y sanos. Las visitas regulares al dentista pueden ayudar a prevenir las caries si se detectan a tiempo.

Se recomienda que los niños acudan al dentista o su proveedor médico cuando les sale su primer diente o en su primer cumpleaños. Es posible que este mensaje les resulte sorprendente. Incluso puede ser que hayan escuchado que sus niños no necesitan acudir al dentista hasta que cumplan tres años de edad. Sin embargo, comenzar las visitas regulares al dentista en una etapa temprana permite que el dentista o el proveedor médico revise los dientes de su niño para detectar las primeras señales de deterioro o descubrir las caries cuando todavía son muy pequeñas.

### Materiales

- Copias de los recursos dentales locales de la comunidad.
- Información de las clínicas dentales comunitarias.
- Información sobre la afiliación a Medicaid.
- Tarjetas para recordar la cita.
- Plumas.
- Material impreso "Recordatorio" en la página 112.

Si no tiene un dentista para su niño, hoy hablaremos sobre las maneras de identificar un dentista, programar una cita para su niño y prepararse para la consulta.

### Localice un dentista o recursos dentales

Tenemos la suerte de contar con dentistas capacitados para trabajar con niños en nuestra comunidad. ¿Han escuchado del programa de Acceso a Odontología para Bebés y Niños (Access to Baby and Child Dentistry, ABCD)? *(espere las respuestas)*

El programa ABCD es para niños desde el nacimiento hasta los seis años en Medicaid (ProviderOne). El dentista de ABCD verá a su niño en su consultorio. El dentista y el personal han recibido capacitación sobre cómo atender a los niños pequeños.

Antes de programar una cita con el dentista de ABCD, debe afiliarse al programa ABCD. Puedo ayudarlo a afiliarse en el programa ABCD con nuestro coordinador local de ABCD *(reparta a las familias los formularios de afiliación a ABCD y llénelos)*.

**ABCD** es un programa del Estado de Washington. Comparta recursos e información acerca de lo que sucede y está disponible en su comunidad.



## Elementos Básicos de la Salud Bucal 5

# Cómo programar y mantener una cita dental

### – continuación

Si su niño no tiene Medicaid, tenemos clínicas dentales comunitarias locales (comparta la lista de clínicas) que pueden atenderle, según el tamaño y los ingresos de la familia. No necesita afiliarse; puede llamar directamente.

#### Programar una cita dental para su niño:

Una vez que su niño esté afiliado a ABCD y cuente con un dentista, puede llamar y programar una cita. Antes de llamar para programar, decida qué días y horas son las mejores para usted. ¿En qué otras cosas debe pensar cuando programe una cita? *(espere las respuestas, las ideas pueden incluir el transporte, horas por la tarde, pedir permiso en el trabajo)* Pensar en estas cosas con anticipación puede ayudar a asegurarse de que mantendrá la cita.

Cuando llame para programar la cita dental, tenga la tarjeta de recordatorio de la cita *(reparta una tarjeta a cada familia)* lista para llenarla. O anótela en su calendario. Pegue la tarjeta en el refrigerador como un recordatorio de la cita.

Considere el tiempo que necesita para llegar a la cita. ¿Necesita tomar el autobús o recoger a su niño de la guardería? Debe llegar 5 o 10 minutos antes a la cita dental de su niño.

El dentista ha programado el tiempo justo para la consulta de su niño. Haga que la cita sea una prioridad.

¿Qué cosas puede hacer para que la cita no tenga complicaciones? *(espere las respuestas)* Considere llevar una bolsa con el juguete favorito de su niño, libros, un vaso para agua, pañales y toallitas húmedas adicionales y cualquier otra cosa que pueda hacer que el tiempo de espera sea placentero.

Durante la revisión de su niño, el dentista y su equipo buscarán los primeros signos de caries, hablará con usted sobre cómo cepillar y usar hilo dental en los dientes de su niño y, es posible que aplique fluoruro en sus dientes para ayudar a prevenir las caries. Si su niño tiene caries, le programarán para que regrese para una cita de tratamiento.

Y por último, si algo surge y necesita cancelar la cita de su niño, llame al consultorio al menos un día (24 horas) antes de la cita. Esto es muy importante, algunos consultorios cobran un cargo cuando no se cancela la cita con anticipación.



### Debate y Folleto

- ¿Qué tipo de apoyo necesita para ayudarle a programar la cita?
- ¿Qué preguntas tiene acerca de llevar a su niño al dentista?

# RECORDATORIO

## ¡Su niño tiene una consulta dental pronto!

(Nombre del niño) \_\_\_\_\_

### TIENE UNA CITA DENTAL

El (fecha) \_\_\_\_\_ a las (hora) \_\_\_\_\_

Con el Dr. \_\_\_\_\_

(Dirección) \_\_\_\_\_

(Teléfono) \_\_\_\_\_

### Recordar llevar: *(Circule los artículos que desea)*

- Tarjeta del seguro
- Identificación con fotografía
- Dinero para el copago
- Otro: \_\_\_\_\_

### Recordatorios:

- Llegaré 15 minutos antes para completar el papeleo.
- Llevar juguetes pequeños o libros para que juegue su niño durante la espera.



# Bocados de Información

Las siguientes son algunas formas sugeridas de compartir los *Bocados de Información* con las familias:

- Tablero de anuncios: exhiba los *Bocados* en un tablero de anuncios o en una sala de entrada. Agregue nuevos *Bocados* de forma semanal o mensual.
- Boletines informativos para los padres: incluya *Bocados* en los boletines informativos para los padres. Los padres comenzarán a buscar los *Bocados* en los boletines futuros cuando haya una esquina recurrente de Cavity Free Kids en el boletín informativo.
- Notas para los Padres: incluya un Bocado de Información que se relacione con una lección en el salón de clases actual o futura.
- Sitio web del centro o del programa: inserte un nuevo Bocado de Información en el sitio web de su programa cada semana o mes.
- Correo electrónico: incluya los *Bocados* en los mensajes para los padres.
- Reunión de Padres y Noche Familiar: incluya los *Bocados* en las agendas de las reuniones de padres o dentro de los materiales de presentación.
- Carteles: cree una serie de carteles de *Bocados* para colgar en las paredes en sitios en los que es probable que los padres los vean durante las reuniones de padres o cuando visiten el salón de clases.

## Los dientes de leche son importantes

- Las caries son la enfermedad crónica más común de los niños pequeños. Sin embargo, son casi 100 % prevenibles.
- Los dientes de leche son importantes: nos ayudan a comer, a pronunciar palabras y mantienen el espacio para los dientes de adulto.
- Los dientes de leche saludables significan una boca saludable para los dientes de adulto.
- Las caries pueden afectar la salud general de su niño y su capacidad de aprender. Los niños que padecen de dolor provocado por caries tienen muchas dificultades para prestar atención en clase y faltan más a la escuela que otros niños.

## ¿Cuáles son las causas de las caries?

- Todos tenemos gérmenes en nuestras bocas que se llaman “*Streptococcus mutans*” y “*Lactobacillus*”.
- La combinación de gérmenes y carbohidratos (azúcares y almidones) crea un ácido que ataca los dientes durante 20 minutos.
- La placa es una película pegajosa que se forma constantemente en nuestros dientes y está hecha de los gérmenes y sus desechos.
- Los gérmenes nunca desaparecerán por completo de nuestras bocas; el objetivo es mantenerlos bajo control al cepillarnos los dientes y usar hilo dental.
- Los ataques repetidos de ácido en nuestros dientes pueden provocar caries.
- Las caries deben ser tratadas por un dentista.

## Las caries se pueden prevenir.

- Las caries son casi 100 % prevenibles.
- Cepílese dos veces al día, durante dos minutos por vez, con una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro; una cantidad del tamaño de un grano de arroz hasta los 2 años de edad y del tamaño de un guisante, posteriormente. Use hilo dental una vez al día tan pronto como los dientes se toquen.
- Acuda a una revisión dental dos veces al año. Medicaid y la mayoría de los planes de seguro dental cubren dos consultas preventivas al año.
- Pregunte al dentista sobre el barniz de flúor y los selladores; ellos ayudan a proteger los dientes de las caries.

## Beba más agua, menos jugo y bebidas gaseosas.

- La nutrición tiene un papel clave en la salud bucal y la salud en general. Los alimentos y las bebidas ricos en azúcar y bajos en fibra pueden causar ataques de ácido en los dientes y provocar caries.
- El agua es la mejor bebida para su cuerpo. Constituye la mitad de nuestro peso corporal, ayuda a digerir los alimentos y mueve los nutrientes a través de nuestro cuerpo.
- Es posible que el agua contenga fluoruro, un mineral natural que ayuda a prevenir las caries.
- El jugo y las bebidas gaseosas contienen mucha azúcar y no tienen valor nutritivo. ¡Reemplácelos con agua!

## Alimentos saludables para los dientes todos los días

- Los alimentos y bebidas “saludables para los dientes” son bajos en carbohidratos refinados e incluyen fruta, verduras, queso, carne y frijoles, así como los panes y pastas de harina integral. Los alimentos y bebidas “dañinos para los dientes” incluyen galletas saladas, fruta seca, bocadillos de fruta, las papas fritas, las galletas, el jugo y las bebidas gaseosas.
- Una golosina de vez en cuando está bien. En vez de no permitir ciertos alimentos o bebidas o etiquetarlos como dañinos, guárdelos para los días especiales.
- Es importante comer e ingerir bocadillos en momentos programados de manera regular. Esto limita el número de ataques de ácido en los dientes y les da tiempo para descansar y reconstruirse.

## Bocadillos para dientes saludables

Aquí encontrará algunas ideas para bocadillos saludables para los dientes:

- Queso y yogur
- Verduras
- Fruta fresca
- Agua
- Leche sin sabor
- Panes y cereales de harina integral
- Carne
- Frijoles

## Frecuencia de los Bocadillos

- La frecuencia con la que los niños toman bocadillos, y no sólo lo que comen, puede ser dañina para sus dientes.
- Los dientes necesitan descansos entre las comidas y los bocadillos para prevenir las caries.
- Picar bocadillos o beber jugo todo el día provoca caries.
- Coma y beba en una sola sentada, en lugar de sorber y picar durante todo el día.

## Cepillado de dientes y uso del hilo dental

- Cepillarse los dientes y usar hilo dental son dos maneras importantes de prevenir las caries.
- Cepille todos los lados de cada diente con una pequeña cantidad de pasta de dientes con fluoruro, lo que toma dos minutos, dos veces al día. No enjuague la pasta de dientes.
- Los padres deben ayudar a sus niños con el cepillado de dientes hasta que tengan entre 6 y 8 años de edad o hasta que puedan anudarse los lazos de sus zapatos.
- Cepílese los dientes junto con sus niños. Usted es un ejemplo importante a seguir y esto muestra que también cuida sus dientes.
- Cada miembro de la familia debe tener su propio cepillo de dientes. Reemplace cada cepillo cada 3 o 4 meses.
- Cuando se toquen los lados de los dientes, es importante usar hilo dental al menos una vez al día para eliminar los alimentos y los gérmenes que quedan atascados entre los dientes.

## Enjuagarse y tragar

- Después de comer y cuando no es posible cepillarse los dientes, enjuáguese la boca con agua, una técnica que se llama enjuagarse y tragar. Normalmente, los niños pueden enjuagarse y tragar a los 3 años.
- El enjuagarse y tragar no reemplaza el cepillado de dientes, pero ayuda a enjuagar la comida de los dientes y disminuye el ácido.

## Levante el Labio y Observe

- Al menos una vez al mes, levante el labio de su niño y observe de cerca los dientes y las encías.
- Las caries, con frecuencia, comienzan a lo largo de la parte frontal o posterior de los incisivos o a lo largo de las encías. El primer signo de las caries es una mancha blanca. Si observa manchas blancas o cafés en los dientes o ve algo inusual, contacte al dentista o proveedor médico de su niño.
- Un dentista o proveedor médico puede detener o revertir las caries si se detectan a tiempo al aplicar un barniz de flúor.

## Visitas al Dentista

- Un dentista o un proveedor médico deben revisar los dientes de los niños en su primer cumpleaños o cuando les salga el primer diente.
- Las revisiones dentales frecuentes son importantes para cada niño porque los dientes pueden cambiar rápido.
- Un dentista se enfoca en prevenir y tratar problemas con los dientes y las encías.
- Otros miembros del equipo dental ayudan al dentista: pueden cepillar y limpiar los dientes, aplicar barniz de fluoruro o tomar rayos X de los dientes.
- Preste atención a lo que sienten los niños sobre ir al dentista, algunos pueden sentirse nerviosos, otros pueden sentirse emocionados.
- Mientras más sepan los niños acerca de visitar al dentista, más cómodos se sentirán.

## **Aproveche lo más que pueda la consulta dental de su niño**

Durante las revisiones de su niño:

- Hable sobre los hábitos alimenticios y de bebidas de su niño.
- Pregunte al dentista si usted está cepillando bien los dientes de su niño.
- Comparta las inquietudes o preguntas sobre la salud bucal de su niño. ¿Tiene riesgo de sufrir caries? ¿Qué puede hacer para reducir el riesgo?
- Pregunte si su niño necesita fluoruro. Si su agua no contiene fluoruro, pueden recomendarle gotas o tabletas.
- Pregunte acerca del barniz de fluoruro.

### **Fluoruro**

- El fluoruro es un mineral natural que ayuda a prevenir las caries e incluso pueden revertir las caries tempranas.
- Averigüe si su agua está fluorizada. Si no lo está, es posible que su niño necesite obtener el fluoruro de otra fuente, tal como gotas o tabletas de fluoruro de su dentista o proveedor médico.
- Es importante usar pasta dental con fluoruro cuando se cepille los dientes. Ayuda a prevenir las caries al reforzar los dientes.
- Pregunte a su dentista o proveedor médico sobre el barniz de fluoruro para protegerse en contra de las caries. El barniz de fluoruro es como una vitamina especial que mantiene a los dientes fuertes, contentos y saludables. Se “aplica” sobre los dientes del niño durante una revisión dental o en el consultorio del doctor durante una visita para niños saludables.

## Bocaditos

Los **Bocaditos** están diseñados para compartirlos con las familias cuando surgen preguntas o necesidades.

Estos folletos adicionales de práctica para los padres abordan los siguientes temas:

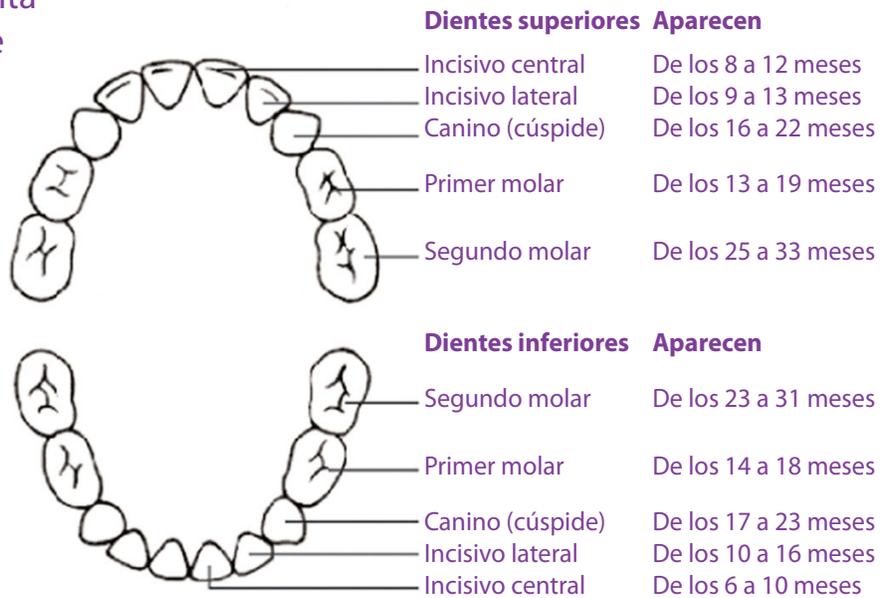
- **Dentición**
- **Levantar el Labio**
- **Fluoruro**
- **Selladores**
- **Accidentes**

# Dentición

## ¿Sabía usted...?

- Por lo general, a los bebés les empiezan a salir los dientes alrededor de los 6 meses.
- Durante la dentición, los bebés pueden morder sus dedos, manos o cualquier cosa que puedan meterse a la boca.
- Reconforte a un bebé que está dentando al ofrecerle un objeto frío, firme, seguro y limpio para la dentición, como un aro de dentición o una toallita húmeda ligeramente congelada.
- El babeo y estar molesto son signos normales de la dentición.

Las galletas para la dentición por lo general son pegajosas y están azucaradas y pueden provocar caries. **No las ofrezca para la dentición.**



## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Obtendré un aro de dentición o pondré una toallita en el congelador para reconfortar a mi bebé que está dentando.



# Levantar el Labio

## ¿Sabía usted...?

- Levantar el Labio es una manera de revisar los dientes de su niño para detectar signos tempranos de la caries dental.
- Es rápido y sencillo, tómesese un minuto para levantar el labio mientras lee o juega con su niño, antes de ir a la cama o durante el cepillado de dientes.
- Al revisar los dientes de su niño una vez al mes, puede ayudar a identificar las primeras picaduras de los dientes y prevenir las caries.



**Ignorar los signos tempranos de las picaduras puede provocar caries.**

## Cómo levantar el labio

1. Levante o empuje suavemente el labio superior para que los dientes y las encías sean visibles.
2. Revise los dientes superiores: la parte delantera y posterior de los dientes para detectar placa en la línea de las encías y manchas blancas, cafés o negras.
3. Repita el proceso con los dientes inferiores.
4. Si observa manchas o algo inusual, haga que un dentista o proveedor médico revise los dientes de su niño lo más pronto posible.

*Es posible que su niño se alborote, lllore o se mueva mientras usted le revisa los dientes. A medida que se sientan más cómodos con el proceso, será más fácil.*

## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Levantaré el labio de mi niño una vez al mes para revisar los primeros signos de caries.
- Programaré una cita con el dentista o el proveedor médico si observo manchas blancas, cafés o negras o tengo otra inquietud.



# Información sobre el fluoruro

## ¿Sabía usted...?

- El fluoruro es un mineral natural que ayuda a prevenir las caries, e incluso puede revertir las caries tempranas
- Las fuentes de fluoruro incluyen el agua, el barniz, los enjuagues, la pasta de dientes, las gotas y las tabletas con fluoruro
- Es importante usar pasta dental con fluoruro cuando cepille los dientes.



Pregunte a su dentista o proveedor médico sobre el barniz de fluoruro para protegerse en contra de las caries. El barniz de fluoruro es como una vitamina especial que mantiene a los dientes fuertes, contentos y saludables. Se “aplica” sobre los dientes durante una revisión dental o en el consultorio del doctor durante una visita para niños saludables.

Si su agua no está fluorada, es posible que su niño necesite obtener el fluoruro de otra fuente, tal como gotas o tabletas de fluoruro de su dentista o proveedor médico.



## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Cepillaré los dientes de mi niño con pasta dental con flúor.
- Llamaré a mi departamento de salud local o al departamento de agua para averiguar si mi agua está fluorada.
- Si mi agua está fluorada, me aseguraré de que mi niño la beba cuando tenga la edad suficiente para beber agua.
- Si mi agua no está fluorada, le pediré a mi dentista o proveedor médico suplementos de fluoruro para mi niño.



# A veces suceden accidentes

## Si el bebé pierde un diente de leche:

- Si su niño pierde un diente de leche, llévelo junto con el diente al dentista de inmediato.
- El diente no se puede volver a colocar, pero el dentista puede determinar si es necesaria alguna atención.

## Si se pierde un diente permanente:

- Levante el diente por el lado de mordida (no por la raíz). No lo lave ni lo manipule. Enjuáguelo con cuidado con leche (si tiene) y coloque el diente en el orificio de la encía hasta que pueda acudir al dentista.
- Si no puede colocar de nuevo el diente en el orificio, colóquelo en un contenedor con leche fría.
- Lleve al niño y el diente de inmediato al dentista.

## Si se rompe un diente:

- Guarde los fragmentos del diente que pueda encontrar y colóquelos en un vaso de leche o en agua.
- Enjuague el diente y el área lastimada con agua tibia para eliminar la suciedad y los residuos.
- Coloque una compresa limpia y fría en el área lastimada.
- Lleve al niño y los fragmentos del diente de inmediato al dentista.

## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

Mantendré a la mano el nombre y número de teléfono del dentista en caso de una emergencia.

▪ Nombre de mi dentista: \_\_\_\_\_

▪ Número de teléfono de mi dentista: \_\_\_\_\_

▪ Horario laboral: \_\_\_\_\_



# Selladores

## ¿Sabía usted...?

- Los selladores son revestimientos delgados de protección que se aplican simplemente sobre las superficies con las que masticamos de los dientes posteriores para prevenir las caries.
- Los selladores ayudan a mantener los gérmenes que causan las caries fuera de las hendiduras de los molares, que son áreas difíciles de limpiar.



## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Hablaré con el dentista de mi niño sobre aplicar selladores en sus dientes.



# Apéndice



**Cruce del Dominio de Aprendizaje Temprano ..... 124**

**Libros ..... 126**

**Recortes, canciones y carteles para la hora de actividades en círculo o del centro de aprendizaje ..... 127**

**Elementos Básicos de la Salud Bucal 1: ¡Los dientes de leche son importantes!**

- Los dientes tienen tareas importantes 1 ..... 127
- Los dientes tienen tareas importantes 2 ..... 128
- 🎵 Canción: Mis 20 dientes tienen funciones importantes ..... 129
- 🎵 Canción: Dientes de leche, dientes de leche ..... 130
- 🎵 Canción: Si estás contento y lo sabes ..... 131
- 🎵 Canción: Tres pequeños gérmenes de caries ..... 132
- Elimina los gérmenes de la caries con el cepillo ..... 133
- Gérmenes en el escenario ..... 134
- ¡Los animales también tienen dientes! ..... 135

**Elementos Básicos de la Salud Bucal 2: Agua para la Sed**

- 🎵 **Canción:** ¿Qué debo beber, queridos niños? ..... 136
- 🎵 **Canción:** Beber toda el Agua ..... 137
- Bebe como un Elefante ..... 138
- Agua Deliciosa ..... 139

**Elementos Básicos de Salud Bucal 3: Alimentos Saludables para los Dientes**

- Clasificación de alimentos saludables y no saludables 1 ... 139
- Canasta de Alimentos Saludables Revuelta ..... 139
- Clasificación de alimentos saludables y no saludables 2 ... 140
- Clasificación de alimentos saludables y no saludables 3 ... 141
- Clasificación de alimentos saludables y no saludables 4 ... 142
- Clasificación de alimentos saludables y no saludables 5 ... 143
- 🎵 **Canción:** Cinco Manzanitas ..... 144
- 🎵 **Canción:** El viejo MacDonald tenía una granja de alimentos ..... 145

**Elementos Básicos de Salud Bucal 4: Cepillarse, usar hilo dental, enjuagarse**

- 🎵 **Canción:** Así es como nos cepillamos los dientes ..... 146
- 🎵 **Canción:** Nos cepillaremos ..... 147
- 🎵 **Canción:** Es tiempo de cepillarnos los dientes ..... 148
- 🎵 **Canción:** Cinco cepillitos ..... 149
- Herramientas de protección para los dientes 1 ..... 150
- Herramientas de protección para los dientes 2 ..... 151
- Herramientas de protección para los dientes 3 ..... 152
- Herramientas de protección para los dientes 4 ..... 153

**Elementos Básicos de la Salud Bucal 5: Acudir al Dentista**

- 🎵 **Canción:** El dentista es mi amigo. .... 154
- 🎵 **Canción:** Vamos al dentista ..... 155
- 🎵 **Canción:** Donde el dentista ..... 156
- Radiografías de dientes ..... 157
- Herramientas dentales ..... 158
- Fluoruro para tener dientes fuertes ..... 159

# Cruce del Dominio de Aprendizaje Temprano

El Marco de Head Start para el Desarrollo y Aprendizaje Temprano de los Niños (2011)

Directrices para el desarrollo y el aprendizaje temprano del Estado de Washington (2012)

Panel Nacional de Metas Educativas: Cinco dominios esenciales de la preparación escolar\*

## 1 Enfoques de aprendizaje

- Iniciativa y curiosidad
- Empeño y atención
- Cooperación

### Lógica y razonamiento

- Razonamiento y resolución de problemas
- Representación simbólica

## Acerca de mí, mi familia y mi cultura

- Autogestión
- Aprender a aprender

### Aprender acerca de mi mundo

- Conocimiento (cognición)

## Enfoques de aprendizaje

## 2 Desarrollo lingüístico

- Lenguaje receptivo
- Lenguaje expresivo

### Conocimiento y destrezas sobre lectoescritura

- Apreciación de los libros
- Conciencia fonológica
- Conocimiento del alfabeto
- Conceptos y convenciones de la letra impresa
- Escritura temprana

## Comunicar

- Hablar y escuchar (desarrollo del lenguaje)
- Leer
- Escribir

## Lenguaje y lectoescritura

## 3 Conocimiento y destrezas sobre matemáticas

- Conceptos numéricos y cantidades
- Relaciones y operaciones numéricas
- Geometría y sentido espacial
- Patrones
- Medidas y comparaciones

## Aprender acerca de mi mundo

- Matemáticas

## Cognición y conocimiento general

## 4 Conocimiento y destrezas sobre ciencias

- Destrezas y métodos científicos
- Conocimiento conceptual del mundo natural y físico

## Aprender acerca de mi mundo

- Ciencias

## Cognición y conocimiento general

## 5 Conocimiento y destrezas sobre estudios sociales

- Familia y comunidad
- Historia y eventos
- Las personas y el medio ambiente

## Aprender acerca de mi mundo

- Estudios sociales

## Cognición y conocimiento general

El Marco de Head Start para el Desarrollo y Aprendizaje Temprano de los Niños (2011)	Directrices para el desarrollo y el aprendizaje temprano del Estado de Washington (2012)	Panel Nacional de Metas Educativas: Cinco dominios esenciales de la preparación escolar*
<p><b>6 Expresión de las artes creativas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Música</li> <li>• Movimiento creativo y baile</li> <li>• Arte</li> <li>• Artes dramáticas</li> </ul>	<p><b>Aprender acerca de mi mundo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Artes</li> </ul>	<p><b>Enfoques de aprendizaje</b></p>
<p><b>7 Desarrollo físico y salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estado de la salud física</li> <li>• Conocimientos y práctica sobre la salud</li> <li>• Destrezas motrices gruesas</li> <li>• Destrezas motrices finas</li> </ul>	<p><b>Tacto, vista, oído y desplazamiento por el entorno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar los músculos grandes (habilidades de motricidad gruesa)</li> <li>• Usar los músculos pequeños (habilidades de motricidad fina)</li> <li>• Usar los sentidos (Habilidades sensomotrices)</li> </ul> <p><b>Crecer saludablemente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades de la vida cotidiana (salud e higiene personales)</li> <li>• Alimentación y salud</li> <li>• Seguridad</li> </ul>	<p><b>Desarrollo físico y salud</b></p>
<p><b>8 Desarrollo social y emocional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciones sociales</li> <li>• Concepto de sí mismo y autoeficacia</li> <li>• Autorregulación</li> <li>• Salud emocional y conductual</li> </ul>	<p><b>Acerca de mí, mi familia y mi cultura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia y cultura</li> <li>• Concepto de sí mismo</li> </ul> <p><b>Construir relaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interacciones con adultos</li> <li>• Interacciones con niños</li> <li>• Comportamiento social</li> </ul>	<p><b>Desarrollo social y emocional</b></p>

**Otras notas**

Dominios y elementos de los dominios (se aplican a todos los niños entre 3 y 5 años de edad que se encuentren en Head Start y otros programas para la infancia temprana; no es apropiado para bebés y niños pequeños)

\* Identificadas por el Panel Nacional de Metas Educativas; establecen áreas esenciales de aprendizaje y desarrollo

**Sitio web de referencia**

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/sr/approach>

<http://www.del.wa.gov/publications/development/docs/Guidelines.pdf>

<http://govinfo.library.unt.edu/negp/reports/child-ea.htm>

## Libros sugeridos

### Bebés y niños pequeños

- Smile (Sonríe), Roberta Grobel, 1995
- My Teeth (Mis dientes), Milestones Project, 2007
- "Eating The Rainbow [Qué Sabroso Arcoíris]" (Babies Everywhere) [Bebés en todos lados], Star Bright Books, 2009
- Eating the Alphabet (Comer el alfabeto), Lois Ehlert, 1995

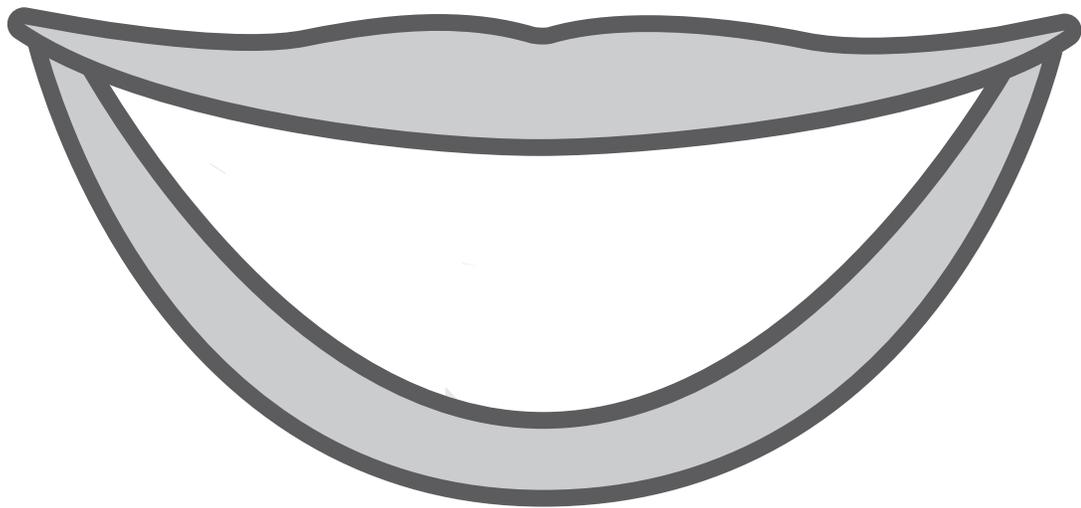
### Preescolar

- Ready, Set, Brush: A Pop-Up Book (En sus marcas, listos, a cepillar: un libro desplegable), Sesame Street, Che Rudko, 2008
- Chomp and Chew, to a Healthy You! (Morder y masticar, para ser saludable), Molly Carroll, 2011
- Max Goes to the Dentist (Max va al dentista), Adria F. Klein, 2006
- The Going to Bed Book (El libro para ir a la cama), Sandra Boynton, 1995
- Dinosaur vs. Bedtime (El dinosaurio contra la hora de dormir), Bob Shea, 2008
- All About Teeth (Todo sobre los dientes), Mari Schuh, 2006
- At the Dentist (En el dentista), Mari Schuh, 2007
- Go Greenie: Are You Eating Something Red? (Sé como Greenie: ¿vas a comer algo rojo?), Ryan Sias, 2010
- Your Teeth (Tus dientes), Helen Frost, 1995
- Brushing Well (Cepillarse bien), Helen Frost, 2004
- Dentist (Dentista), Jacqueline Laks Gorman, 2002
- My Tooth Is About to Fall Out (Mi diente está a punto de caerse), Grace Maccarone, 1995
- Snacks for Healthy Teeth (Bocadillos para Dientes Sanos), Mari Schuh, 2008
- Potter the Otter, a Tale About Water (La nutria Potter, un cuento sobre el agua), Shalini Singh, 2011
- Buddy's Teeth (Los dientes de Buddy), Andrea Posner-Sanchez, 2012
- Brush Your Teeth Please (Cepilla tus dientes, por favor), Leslie McGuire, 1993
- Clarabella's Teeth (Los dientes de Clarabella), An Vrombaut, 2003

# Recortes, canciones y carteles para la hora de actividades en círculo y el centro de aprendizaje

Elementos Básicos de la Salud Bucal 1: Los Dientes de Leche son importantes

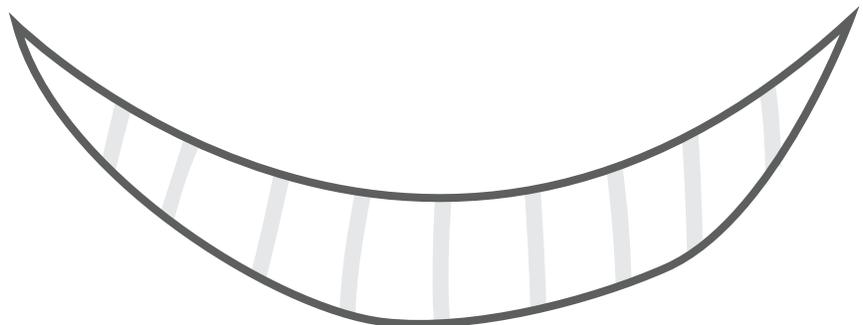
Los dientes tienen tareas importantes 1



Dientes superiores

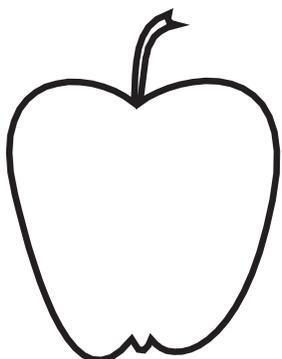


Dientes inferiores

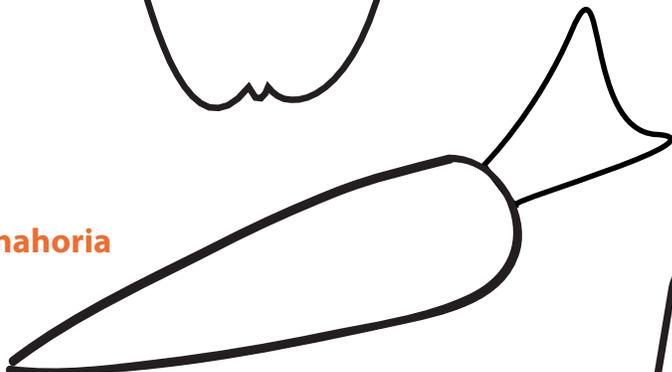


Los dientes tienen tareas importantes 2

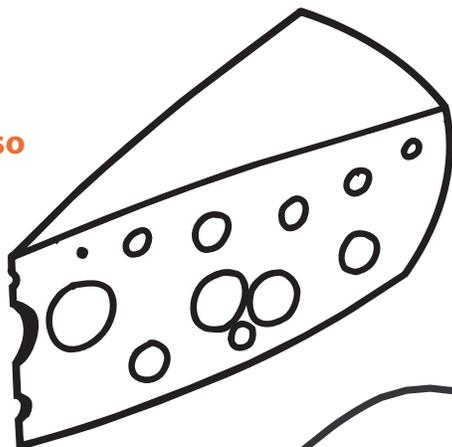
Manzana



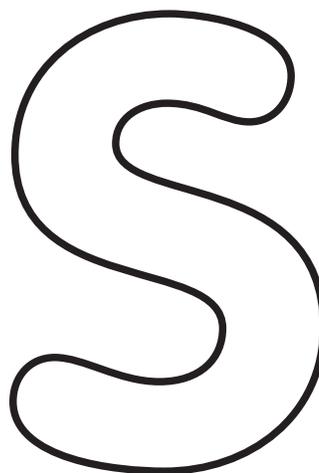
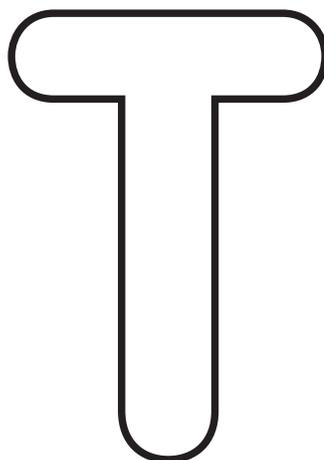
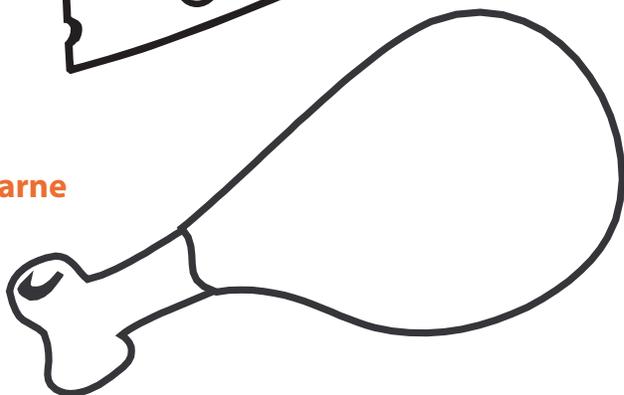
Zanahoria



Queso



Carne



**Mis 20 dientes tienen funciones importantes**



**Mis 20 dientes tienen funciones importantes**

*Con la melodía de "To Market, To Market" (Al mercado, al mercado).*

- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 dientes saludables (repetir).
- 8, 9, 10, 11, 12 mastican nuestra comida (repetir).
- 13, 14, 15, 16, nos ayudan a hablar (repetir).
- 17, 18, 19, 20 con sonrisas sanas y felices (repetir).

**Dientes de leche, dientes de leche**



**Dientes de leche, dientes de leche**

Dientes de leche, dientes de leche, mastican y sonríen

Manténganse saludables por mucho, mucho tiempo

Dientes de leche, dientes de leche, cepillar y usar hilo dental

Manténganse fuertes y limpios cada día

Dientes de leche, dientes de leche, se mueven cada día

¿Están listos para salir hoy?

Cuenten conmigo...

¡Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis!

**Si estás contento y lo sabes**



**Si estás contento y lo sabes**

**Primer verso:**

¡Si estás contento y lo sabes **aplaudir!**  
¡Si estás contento y lo sabes, aplaudir!  
Si estás contento y lo sabes, tu carita lo reflejará,  
¡Si estás contento y lo sabes, aplaudir!

**Posibles versos adicionales:**

Si estás \_\_\_\_ y lo sabes:

- **Triste** » dile a tu amigo “Estoy triste”
- **Cansado** » da un gran bostezo

**Versos finales:**

Si estás contento y lo sabes, **¡muestra tus dientes!**  
¡Si estás contento y lo sabes muestra tus dientes!  
Si estás contento y lo sabes, tu carita lo reflejará,  
¡Si estás contento y lo sabes, muestra tus dientes!

Si estás contento y lo sabes, **¡cepilla tus dientes!**  
¡Si estás contento y lo sabes, cepilla tus dientes!  
Si estás contento y lo sabes, tu carita lo reflejará,  
¡Si estás contento y lo sabes, cepilla tus dientes!

Si estás contento y lo sabes, **¡a sonreír!**  
¡Si estás contento y lo sabes, a sonreír!  
Si estás contento y lo sabes, tu carita lo reflejará,  
¡Si estás contento y lo sabes, a sonreír!

**Tres pequeños gérmenes de caries**



**Tres pequeños gérmenes de caries**

*Cantar con la melodía de "Five Green and Speckled Frogs" (Cinco ranas verdes y moteadas). Use movimientos de las manos para mostrar números, cepillando y los gérmenes que caen.*

**Tres pequeños gérmenes de caries**

Pegados a todos mis dientes.  
Esperando gomitas dulces y pegajosas.  
¡Oh, no!  
Uno con el cepillo eliminé,  
Simplemente no podía quedarse.  
Ahora hay dos pequeños gérmenes de caries.  
¡Oh, no!

Esperando algo rico para comer.  
¡Oh, no!  
Con el cepillo lo eliminé,  
Simplemente no podía quedarse.  
Ahora no hay más gérmenes de caries.  
¡Yupi!

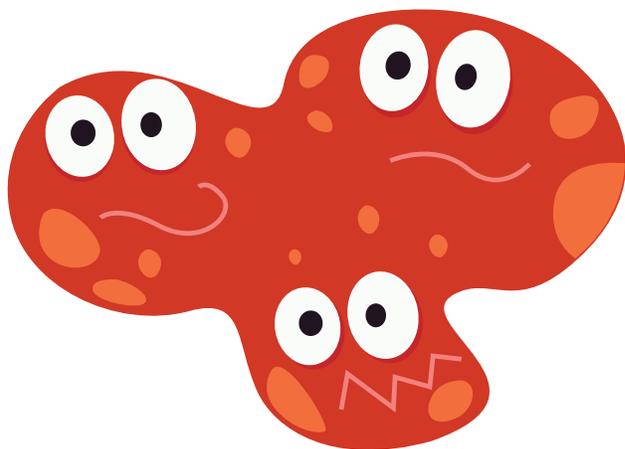
**Dos pequeños gérmenes de caries**

Pegados a todos mis dientes.  
Esperando papitas y jugo de manzana.  
¡Oh, no!  
Uno con el cepillo eliminé,  
Simplemente no podía quedarse.  
Ahora hay un pequeño germen de caries.  
¡Oh, no!

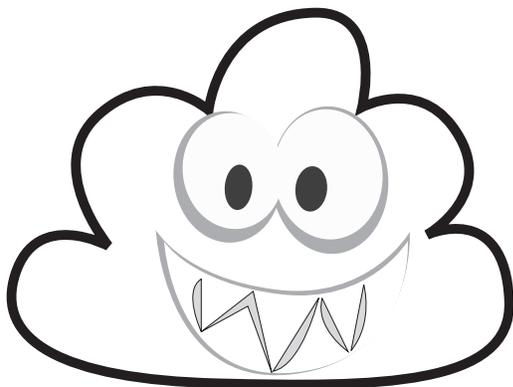
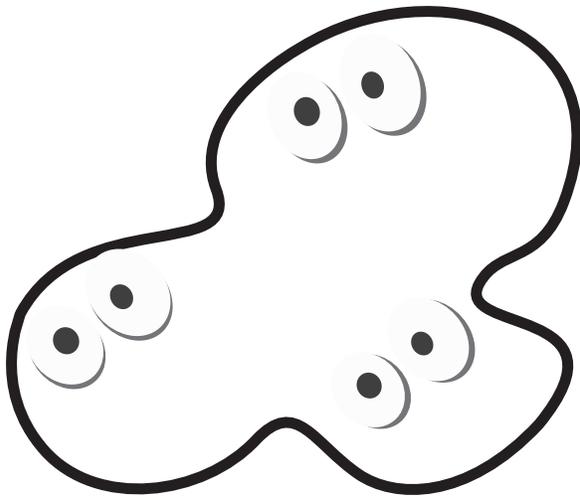
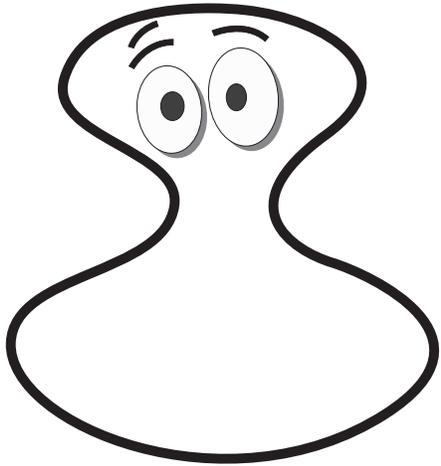
**Un pequeño germen de caries**

Pegado a todos mis dientes,

**Elimina los gérmenes de la caries con el cepillo**



Gérmenes en el escenario



## Elementos Básicos de la Salud Bucal 1: Los Dientes de Leche son importantes

**¡Los animales también tienen dientes!**



¿Qué debo beber, queridos niños, queridos niños?



¿Qué debo beber, queridos niños,  
queridos niños?

*Con la melodía de "There's a Hole in the Bucket, Dear Liza, Dear Liza"  
(Hay un hoyo en el cubo, querida Liza, querida Liza).*

¿Qué debo beber, queridos niños, queridos niños?

¿Qué debo beber para tener dientes fuertes?

Mejor bebo **AGUA**, bebo **AGUA**, bebo **AGUA**

Mejor bebo **AGUA** para dientes fuertes tener.

**Beber toda el agua**



**Beber toda el agua**

*Con la melodía de "All the Fish Are Swimming in the Water" (Todos los Peces Nadan en el Agua).*

[Nombre del niño] y [nombre del niño] están bebiendo agua,  
bebe toda el agua, bebe toda el agua.

[Nombre del niño] y [nombre del niño] están bebiendo agua,  
glu, glu, glu, glu,  
¡Ahhhhh!

¡Vamos a servir más!

Todos los niños pequeños beben toda el agua, beben toda el  
agua, beben toda el agua.

Todos los niños pequeños beben toda el agua, glu, glu, glu, glu,  
¡Ahhhhh!

¡Listo! Bebimos toda el agua... ¡vamos a jugar!

**Bebe como un Elefante**

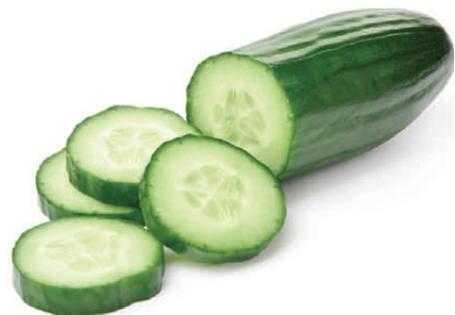
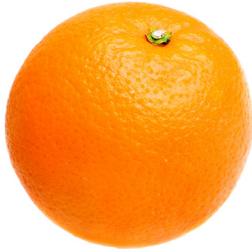


## Elementos Básicos de Salud Bucal 3: Alimentos Saludables para los Dientes

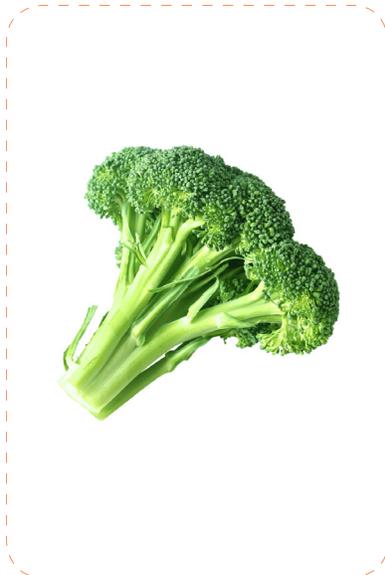
### Agua Deliciosa

### Clasificación de alimentos saludables y no saludables 1

### Canasta de Alimentos Saludables Revuelta



Clasificación de alimentos saludables y no saludables 2

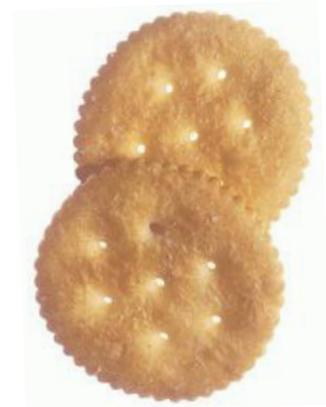


## Elementos Básicos de Salud Bucal 3: Alimentos Saludables para los Dientes

### Clasificación de alimentos saludables y no saludables 3

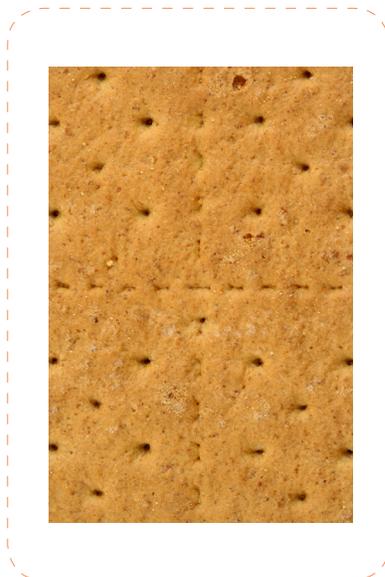


**Clasificación de alimentos saludables y no saludables 4**



## Elementos Básicos de Salud Bucal 3: Alimentos Saludables para los Dientes

### Clasificación de alimentos saludables y no saludables 5



## Cinco Manzanitas



### Cinco Manzanitas

*Cantada con la melodía de "5 Little Monkeys Swinging in the Tree" (5 monitos meciéndose en un árbol).*

Había una vez...

Cinco manzanitas arriba en un árbol.

[Nombre del niño] se comió una manzana  
y dijo: "¡Hey, mírenme!"

Cuatro manzanitas arriba en un árbol.

[Nombre del niño] se comió una manzana y dijo: "¡Crujiente  
manzana solo para mí!"

Tres manzanitas arriba en un árbol.

[Nombre del niño] se comió una manzana y dijo: "¡Soy tan fuerte  
como puedo ser!"

Dos manzanitas arriba en un árbol.

[Nombre del niño] se comió una manzana y dijo: "¡Salud y  
bienestar solo para mí!"

Una manzanita arriba en un árbol.

[Nombre del niño] se comió una manzana y dijo: "¡Mira, esto es  
bueno para mí!"

Ya no hay manzanas en el árbol,

¡Ya no hay manzanas saludables para tí ni para mí!

**En la granja de alimentos del tío Juan**



**En la granja de alimentos del tío Juan**

En la granja de alimentos del tío Juan, I-A-I-A-O,  
Y en esa granja tenía un \_\_\_\_\_, I-A-I-A-O,  
Con un \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ aquí y un \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ allí,  
\_\_\_\_\_ aquí, \_\_\_\_\_ allí, por todo lado \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.  
En la granja de alimentos del tío Juan, I-A-I-A-O.

**Así es como nos cepillamos los dientes**



**Así es como nos cepillamos los dientes**

*Con la melodía de "Here We Go Round the Mulberry Bush" (Las ruedas del autobús girando van).*

Así es como nos cepillamos los dientes, cepillamos los dientes,  
cepillamos los dientes.

¡Así es como nos cepillamos los dientes, en la mañanita!

## A cepillar iremos



### A cepillar iremos

*Con la melodía de "A Hunting We Will Go" (A cazar iremos).*

A cepillar iremos, a cepillar iremos.  
Mi sonrisa sube, mi sonrisa baja,  
A cepillar iremos.  
A cepillar iremos, a cepillar iremos.  
Mi sonrisa sube, mi sonrisa baja,  
A cepillar iremos.  
A cepillar iremos, a cepillar iremos.  
Mi sonrisa sube, mi sonrisa baja,  
A cepillar iremos.

**Es tiempo de cepillarnos los dientes**



**Es hora de cepillarnos los dientes**

*Con la melodía de "She'll Be Coming Around the Mountain" (Ella dará la vuelta a la montaña cuando venga).*

Es tiempo de cepillarte los dientes con tus amigos,  
Es tiempo de cepillarte los dientes con tus amigos,  
Es tiempo de cepillarte los dientes, es tiempo de cepillarte los  
dientes, es tiempo de cepillarte los dientes con tus amigos.  
Es tiempo de usar el cepillo antes de dormir,  
Es tiempo de usar el cepillo antes de dormir,  
Es tiempo de usar el cepillo, es tiempo de usar el cepillo,  
es tiempo de usar el cepillo antes de dormir.

## Cinco cepillitos



### Cinco cepillitos

Cinco cepillitos hacían una fila,  
Rojo, naranja, azul, verde y lila.  
Entra mami por la puerta del baño,  
Se cepilla los dientes y solo quedan cuatro.

Cuatro cepillitos hacían una fila,  
Naranja, azul, verde y lila.  
Entra mi papi poco después,  
Se cepilla los dientes y solo quedan tres.

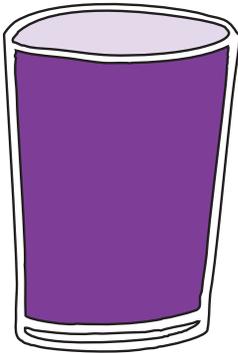
Tres cepillitos hacían una fila,  
Azul, verde y lila.  
Entra mi hermano, con su cepillo azul,  
Se cepilla los dientes y solo quedan dos.

Dos cepillitos hacían una fila,  
Verde y lila.  
Entra mi hermana, ahora es su turno,  
Se cepilla los dientes y solo queda uno.

Un cepillito que quedó solito,  
Es color lila y es todo mío.  
Ahora entro YO poniendo la pasta,  
Me cepillo los dientes y ¡todos estamos listos!

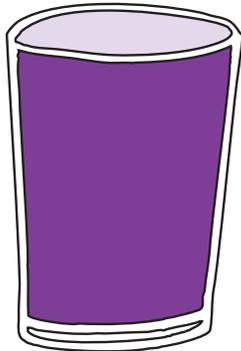
Herramientas de protección para los dientes

Vaso



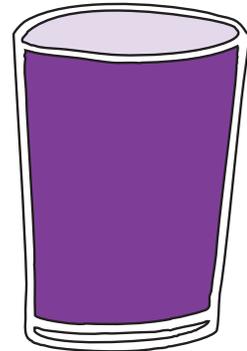
Vaso

Vaso



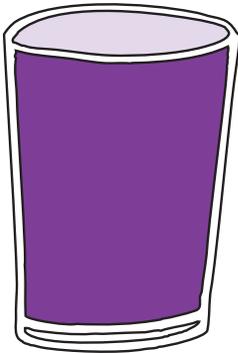
Vaso

Vaso



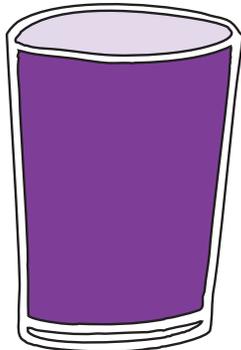
Vaso

Vaso



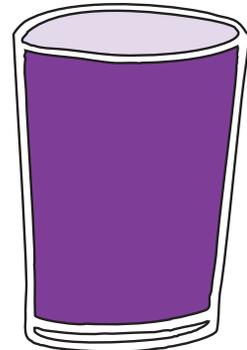
Vaso

Vaso



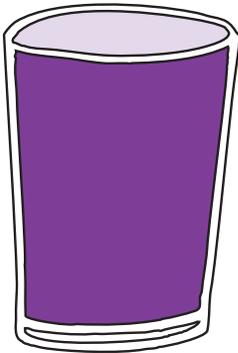
Vaso

Vaso



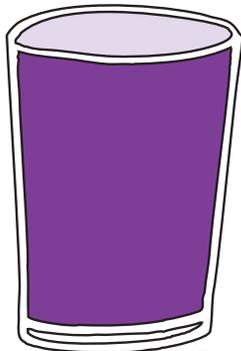
Vaso

Vaso



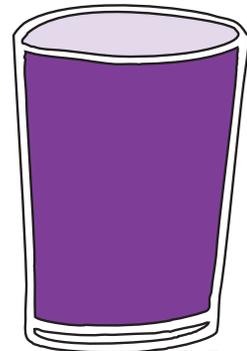
Vaso

Vaso



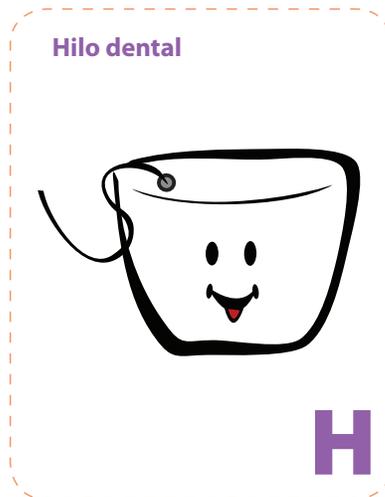
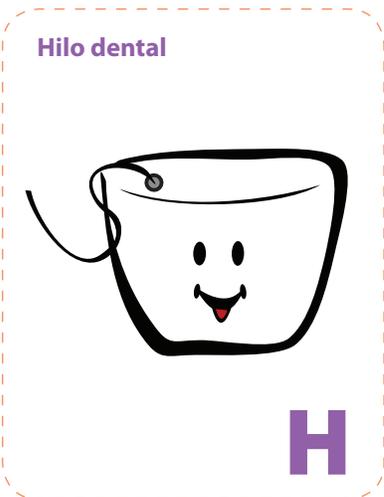
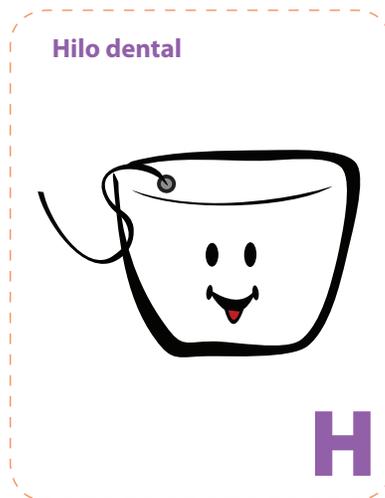
Vaso

Vaso

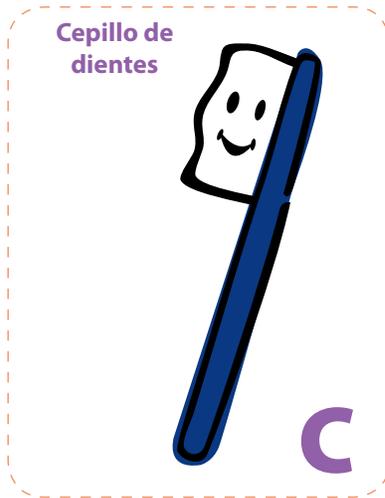
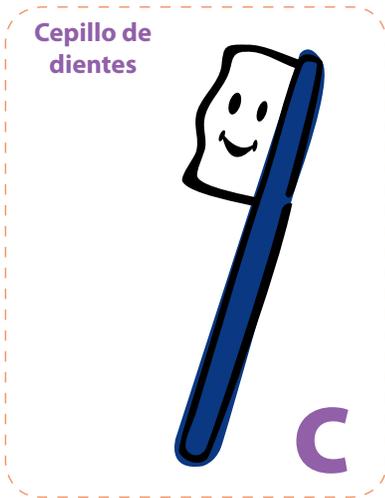
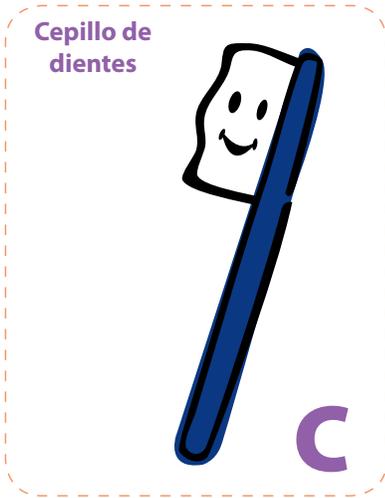
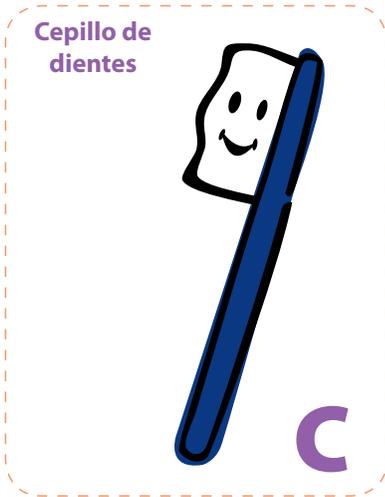


Vaso

Herramientas de protección para los dientes 2



Herramientas de protección para los dientes 3



Herramientas de protección para los dientes 4



## El Dentista es mi Amigo



### El Dentista es mi Amigo

*Con la melodía de "The Farmer in the Dell" (El granjero en el valle).*

El dentista es mi amigo, el dentista es mi amigo,  
En su silla subo, de su silla bajo.  
El dentista es mi amigo.

Mientras yo lo espero, hay mucho que hacer,  
Libros y juguetes para niñas y niños  
Te esperan ahí. ¡Oooohh!

El dentista es mi amigo, el dentista es mi amigo,  
En su silla subo, de su silla bajo.  
El dentista es mi amigo.

Me piden abrir la boca y miran adentro.  
Con cuidado revisan mis dientes  
Y los mantienen sanos y brillantes. ¡Ooooh!

El dentista es mi amigo, el dentista es mi amigo,  
En su silla subo, de su silla bajo.  
El dentista es mi amigo.

## Acudir al Dentista



### Acudir al Dentista

*Con la melodía de "Ring Around the Rosie" (Alrededor del rosal).*

Vamos al dentista, vamos al dentista  
¡Mi turno! ¡Mi turno! ¡Vamos a sentarnos!  
¡Limpien mis dientes, limpien mis dientes!  
¡Mi turno! ¡Mi turno! ¡Abre la boca!

**Donde el dentista**



**Donde el dentista**

*Con la melodía de "Down at the Station" (En la estación).*

Donde el dentista temprano en la mañana,  
Yo lo espero en la recepción.  
Llega el higienista y me sienta en la gran silla.  
¡Hola, dentista, quiero dientes sanos!

**Radiografías de dientes**



**Herramientas dentales**

*EXPLORADOR*



*RADIOGRAFÍA*



*CEPILLO GIRATORIO*



*ROCIADOR  
DE AGUA*

**Sra. Rocío**



*SUCCIÓN  
DE AGUA*

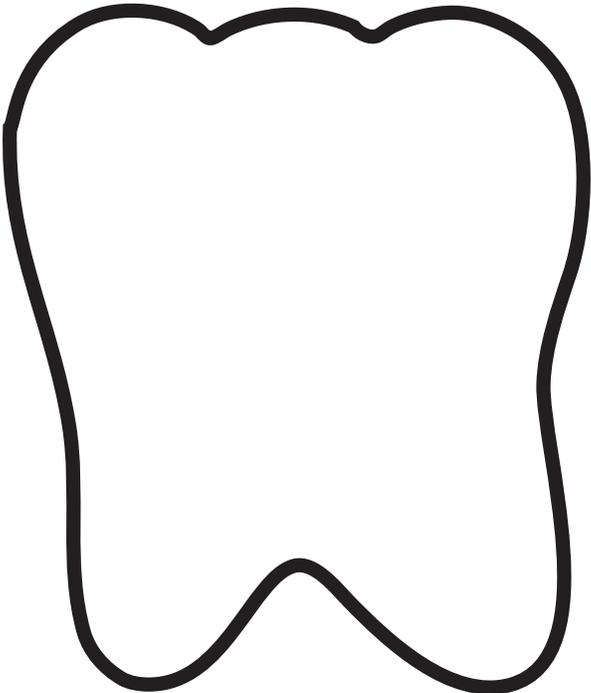
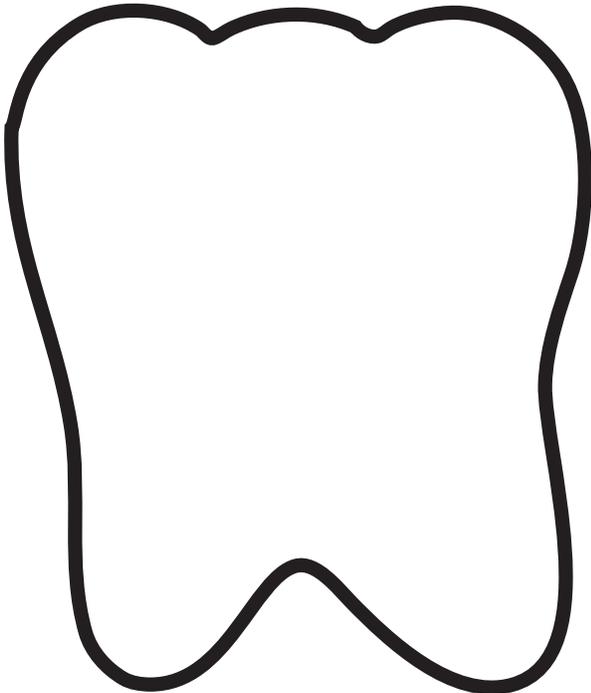
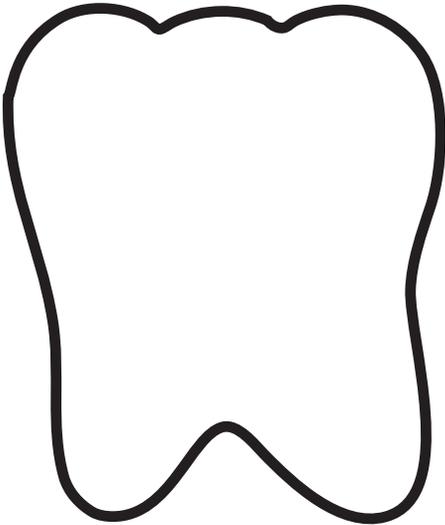
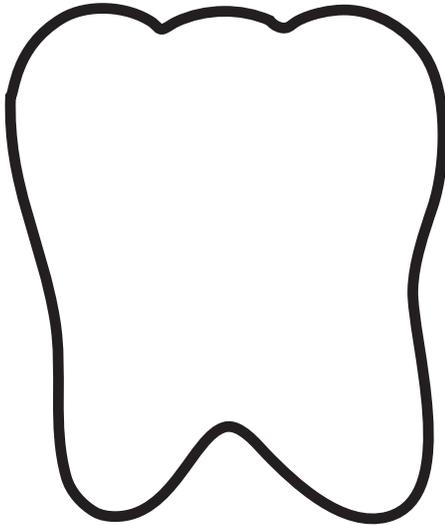
**Sr. Sedito**



*ESPEJO BUCAL*



**Fluoruro para tener dientes fuertes**



## Notas

## Notas

# Notas