

CEPILLANDO NUESTROS DIENTES Y USANDO EL HILO DENTAL

✓ Estándares de educación en la salud

- ✓ Conceptos de salud
- Análisis de factores de influencia
- Acceso a recursos válidos y confiables
- Comunicación interpersonal
- Toma de decisiones
- Capacidad para establecer metas
- ✓ Autogestión
- Apoyo

📌 Indicador de desempeño en la educación en salud para el estado de Oregón

HE.1.K.2 Identificar comportamientos seguros y formas de reducir el riesgo de lesiones infantiles comunes.

HE.7.K.1 Identificar prácticas y comportamientos saludables que mantienen o mejoran la salud personal.

HE.7.K.2 Reconocer comportamientos que evitan o reducen los riesgos para la salud.

🛡️ Coordinación de los estándares de lenguaje y alfabetización del estado de Oregón

K.SL.1 Participar en conversaciones colaborativas de temas y textos de kínder con diversos compañeros y compañeras y adultos en grupos pequeños y grandes.

K.SL.3 Hacer y responder preguntas para buscar ayuda, obtener más información o aclarar algo que no se entiende.

K.SL.4 Describir a personas, lugares, cosas y eventos familiares, con indicaciones y apoyo, y proporcionar detalles adicionales.

K.SL.5 Agregar dibujos u otras representaciones visuales a las descripciones para proporcionar detalles adicionales.

K.SL.6 Hablar audiblemente y expresar pensamientos, sentimientos e ideas con claridad.

💬 Vocabulario útil

dientes
cepillado
hilo dental
caries
cepillo de dientes
crema dental
placa

😊 Lenguaje de alfabetización en la salud

Yo debo cepillarme los dientes porque...

Lenguaje de alfabetización en la salud adaptado de Health Skills Materials con permiso de RMC Health.

❓ Pregunta(s) principal(es)

¿Cómo el cepillarme bien los dientes y usar hilo dental puede mejorar nuestra salud en general?





Objetivos para estudiantes

Estudiantes podrán:

- Explicar la importancia de cepillarse los dientes y de usar hilo dental;
- Demostrar cómo lavarse los dientes apropiadamente paso a paso;
- Demostrar cómo usar el hilo dental de forma efectiva.



Materiales y preparación

- Presentación del *Lavado de dientes y uso del hilo dental*
- Video en inglés: [The Toothbrushing Song](#) (2:10)
- Video en español: [Aprendemos a lavarnos los dientes](#) (1:41)
- Tarjetas para identificar *Pasos para lavarse los dientes* (Imprima estas tarjetas)
- **Repaso (opcional):**
 - Actividad de *Secuencia del cepillado de dientes*

Esquema de la lección y actividades para el aprendizaje

INICIO DE LA LECCIÓN

Diga: “Hoy vamos a aprender cómo lavarnos los dientes y cómo usar el hilo dental de forma adecuada”

Pregunte: ¿Quién está de acuerdo con las siguientes frases? Y pídale que contesten diciendo “Soy yo” si están de acuerdo:

“Yo sé cómo lavarme los dientes”

“Yo sé cómo usar el hilo dental”

“Yo sé que me tengo que lavar las manos antes de cepillarme y de usar el hilo dental”

Pregunte: ¿Alguien sabe las respuestas a estas preguntas? Si nadie sabe las respuestas ofrezca las respuestas adecuadas.

Pregunta #1: “¿Cada cuánto te debes cepillar los dientes?”

Respuesta deseada: “Nos debemos cepillar los dientes al menos dos veces al día”.
Escriba la respuesta en el tablero para referirse a ella en el futuro.

Pregunta #2: “¿Cada cuánto debes usar el hilo dental?”

Respuesta deseada: “Deberíamos usar el hilo dental por lo menos una vez al día”.
Escriba la respuesta en el tablero para referencia.

Pregunta #3: “¿Por qué es importante cepillarse los dientes y usar el hilo dental?”

Respuesta deseada: “Es importante cepillarnos los dientes y usar el hilo dental para remover placa de los dientes y prevenir enfermedades en las encías”.
Escriba la respuesta en el tablero para referirse a ella en el futuro.

MITAD DE LA LECCIÓN

Diga: “Hay muchas formas de mejorar o mantener nuestra salud física. Nuestra salud física se refiere a nuestro cuerpo y las formas de mantenerle sano y salvo.”



Pregunte: *¿Alguien puede compartir qué partes de nuestro cuerpo debemos mantener a salvo y seguras?* Pídale que levanten la mano si alguien sabe la respuesta. Si no, comparta las respuestas utilizando las respuestas deseadas.

Respuestas deseadas: "Nuestra cabeza; nuestras manos; nuestro corazón"

Diga: "Usamos cascos para proteger nuestras cabezas cuando montamos patineta, scooter, o bicicleta, porque nuestro cerebro está en la cabeza, y es el que nos da nuestra forma de ser. Así que el casco protege nuestro cerebro. Así mismo nos cepillamos los dientes y usamos el hilo dental para proteger y mantener nuestras bocas sanas y saludables. El cepillado y el hilo dental protegen nuestros dientes y encías, y así podemos hablar y comer sin dolor por el resto de nuestras vidas".

Diga: "Veamos cuales son los pasos para cepillarse los dientes y cómo usar el hilo dental para mantener la boca sana y saludable".

Comparta la presentación *Lavado de dientes y uso del hilo dental*

Muestre los dientes y boca en la *Diapositiva 2*

Pregunte: *¿Para qué sirven los dientes?* Pídale que levanten la mano si alguien sabe la respuesta. Si no, comparta las respuestas utilizando las respuestas deseadas.

Respuestas deseadas: "Sirven para masticar la comida; nos ayudan a hablar; sirven para morder cosas".

Pregunte: *¿A quién se le a caído un diente?* Pídale que levanten la mano si se les ha caído un diente

Continúe a la Diapositiva 3

Diga: "Algunos de nuestros dientes se tienen que caer, a esos les decimos 'dientes de leche' o 'primarios'. Después de que se cae un diente de leche, sale otro. Y esos son los dientes que tendremos toda la vida. Es importante que cuides especialmente de estos dientes cepillándolos todos los días".

Pase a la Diapositiva 4

Pregunte: *¿Cómo debemos cepillarnos los dientes para mantenerlos sanos y saludables?* Pídale que levanten la mano si alguien sabe la respuesta o puede compartirla mostrándola. Si no, comparta las respuestas utilizando las respuestas deseadas.

Respuestas deseadas: "Cepíllalos de un lado a otro con un cepillo de dientes; asegúrate de cepillar los de atrás".

Pase a la Diapositiva 5

Muéstrele a la clase el video "[The Toothbrushing Song](#)" (2:10) o "[Aprendemos a lavarnos los dientes](#)" (1:41)

Pregunte: *¿Cómo nos ayudan a mantenernos sanos el cepillo y la crema dental?* Pídale que levanten la mano si alguien sabe la respuesta. Si no, comparta las respuestas utilizando las respuestas deseadas.

Respuestas deseadas: "Limpia nuestros dientes; elimina la comida de entre los dientes; limpia nuestras encías".

Diga: "Nuestro cepillo y nuestra crema dental eliminan la placa y las bacterias de nuestros dientes, ayudan a prevenir las caries y a refrescar nuestro aliento".

Diga: "La placa contiene bacterias que cubren los dientes cuando dormimos o durante el día. Si no utilizamos el cepillo y la crema dental para eliminarla, puede provocar caries y enfermedades de las encías. Hablaremos de las caries y las enfermedades de las encías en otra lección".

Haga referencia a las respuestas deseadas que están escritas en el tablero.



Diga: "Recuerden que debemos cepillarnos los dientes por lo menos dos veces al día".

Diga: "Necesito 4 personas que quieran ser voluntarias para ayudarme a enseñarle a la clase cuáles son los pasos apropiados para cepillarnos los dientes".

Entréguele a cada una de las personas voluntarias una de las tarjetas de *Pasos para lavarse los dientes*. Lea los pasos a toda la clase y pídale que alineen a las personas voluntarias de forma que los pasos vayan de primer paso a último paso.

Pase a la diapositiva 6

Repase cada paso con toda la clase. Pídale que completen verbalmente la frase " _____ me ayuda a cuidar de _____ ".

Respuestas deseadas: "Mi cepillo de dientes me ayuda a cuidar de mis dientes, el cepillado me ayuda a cuidar mis dientes, la crema dental me ayuda a cuidar de mis dientes."

Pase a la Diapositiva 7

Pregunte: "¿Cómo puede ayudarnos el hilo dental a mantenernos sanos?". Pídale que levanten la mano si alguien sabe la respuesta. Si no, comparta las respuestas utilizando las respuestas deseadas.

Respuestas deseadas: "El hilo dental remueve la comida de entre los dientes para evitar las caries; ayuda a mantener nuestras encías saludables".

Diga: "La placa también puede acumularse entre los dientes y alrededor de las encías. A veces, el cepillo de dientes no llega a esas zonas y necesitamos el hilo dental para llegar a los lugares a los que el cepillo no llega. A veces podemos utilizar otras herramientas como un irrigador bucal o waterpik en lugar del hilo dental para sacar la comida de entre los dientes".

Haga referencia a las respuestas deseadas en el tablero.

Diga: "Recuerden que debemos cepillarnos los dientes por lo menos dos veces al día".

FINAL DE LA LECCIÓN

Infórmele a la clase que en la próxima lección practicarán cómo cepillarnos los dientes y usar el hilo dental correctamente, y cómo mejorar nuestro cepillado y uso del hilo dental para nuestra salud física.

Ampliaciones y adaptaciones

<p>Enriquecimiento y modificaciones para estudiantes con habilidades varias</p>	<p>Muro de palabras con el vocabulario e imágenes. Formato de una frase: 1. _____ me ayuda a cuidar de _____.</p>
<p>Integración de la tecnología en la educación</p>	<p>Entréguele a toda la clase la actividad de Secuencia del cepillado de dientes y pídale que pongan los pasos en orden correcto mientras le enseñan a un adulto los pasos adecuados para cepillarse los dientes. Invite a un dentista o higienista dental a dar una charla en su clase. Utilice el recurso de la Asociación Dental Americana para encontrar a alguien cerca de usted.</p>



CÓMO CEPILLARNOS LOS DIENTES Y USAR EL HILO DENTAL

✓ Estándares de educación en la salud

- ✓ Conceptos de salud
- Análisis de factores de influencia
- Acceso a recursos válidos y confiables
- Comunicación interpersonal
- Toma de decisiones
- Capacidad para establecer metas
- ✓ Autogestión
- Apoyo

🎯 Indicador de desempeño en la educación en salud para el estado de Oregón

HE.1.K.2 Identificar comportamientos seguros y formas de reducir el riesgo de lesiones infantiles comunes.

HE.7.K.1 Identificar prácticas y comportamientos saludables que mantienen o mejoran la salud personal.

HE.7.K.2 Reconocer comportamientos que evitan o reducen los riesgos para la salud.

🛡️ Coordinación de los estándares de lenguaje y alfabetización del estado de Oregón

K.SL.1 Participar en conversaciones colaborativas de temas y textos de kínder con diversos compañeros y compañeras y adultos en grupos pequeños y grandes.

K.SL.3 Hacer y responder preguntas para buscar ayuda, obtener más información o aclarar algo que no se entiende.

K.SL.4 Describir a personas, lugares, cosas y eventos familiares, con indicaciones y apoyo, y proporcionar detalles adicionales.

K.SL.5 Identificar conexiones reales entre las palabras y su uso.

K.SL.6 Hablar audiblemente y expresar pensamientos, sentimientos e ideas con claridad.

💬 Vocabulario útil

dientes
cepillado
hilo dental
caries
cepillo de dientes
crema dental
placa

😊 Lenguaje de alfabetización en la salud

Yo debo cepillarme los dientes porque...

Yo debo usar el hilo dental porque...

Lenguaje de alfabetización en la salud adaptado de Health Skills Materials con permiso de RMC Health.

❓ Pregunta(s) principal(es)

¿Cómo el cepillarse bien los dientes y usar hilo dental puede mejorar nuestra salud en general?





Objetivos para estudiantes

Estudiantes podrán:

- Repasar y practicar los pasos para cepillarse los dientes correctamente;
- Repasar y practicar los pasos para utilizar correctamente el hilo dental;
- Identificar las prácticas adecuadas de cepillado y uso del hilo dental; e
- Indicar qué podría hacer una persona para mejorar su cepillado o uso del hilo dental.



Materiales y preparación

- Cartones de huevos-1 por grupo (Entre 3-5 alumnos por grupo)
- Palitos de helado-1 por grupo
- Rotuladores/marcadores-1 por grupo
- Hilo dental de 10" -1 por grupo
- **Repaso (opcional):**
 - Actividad de “La hora del cepillado”- 1 por alumno

• Preparación: Ponga todos los materiales para cada grupo juntos:

- Cartones de huevos-1 por grupo (Entre 3-5 alumnos por grupo)
- Palitos de helado-1 por grupo
- Rotuladores/marcadores-1 por grupo
- Hilo dental de 10" -1 por grupo
- Escriba o pegue en el tablero la frase para completar: “Aprendí _____ mientras practicaba el cepillado y el hilo dental”.

Nota: Si está en una escuela con recursos limitados, puede enviar un correo electrónico a su equipo de trabajo en la escuela, y ver si puede conseguir materiales donados para la actividad. Muchos dentistas locales donan hilo dental. Puede utilizar hilo si no lo encuentra, pero asegúrese de que los alumnos sepan que no deben usar hilo regular.

Esquema de la lección y actividades para el aprendizaje

INICIO DE LA LECCIÓN

Diga: “En nuestra lección anterior aprendimos porqué es importante cepillarse los dientes y usar hilo dental para ayudar a prevenir la placa y las enfermedades de las encías. Es importante cepillarse los dientes y usar el hilo dental para eliminar la placa y ayudar a prevenir las enfermedades de las encías”.

Diga: “Hoy vamos a demostrar cómo cepillarnos los dientes y usar el hilo dental correctamente”.

Diga las siguientes afirmaciones y pídale a estudiantes que se pongan de pie y griten o digan “¡Ese soy yo!” si están de acuerdo con las afirmaciones.

Afirmación #1: “Sé porqué es importante cepillarse los dientes”.

Afirmación #2: “Sé porqué es importante usar hilo dental”.

Afirmación #3: “Sé que tengo que lavarme las manos antes de cepillarme los dientes y usar hilo dental”.



MITAD DE LA LECCIÓN

Pídales a sus estudiantes que se enumeren del 1 al 3 ó del 1 al 5 (dependiendo del número de personas en su clase).

Diga: “Vamos a practicar la habilidad de cepillarnos los dientes y usar hilo dental. Es importante que recuerden su número para esta actividad”.

Coloque a estudiantes en grupos según el número que hayan contado. Entregue a cada grupo un cartón de huevos, un rotulador/marcador, un palito de helado y un trozo de cuerda.

Diga a la clase:

- Hagamos de cuenta que el cartón de huevos son sus dientes.
- Imagina que el rotulador/marcador es tu crema de dientes.
- Imagina que el palito de helado es tu cepillo de dientes.
- También tienen hilo dental.

Diga: “Cuando diga su número, cada uno de ustedes va a practicar cómo cepillarse los dientes usando el cartón de huevos. Les demostraré cómo cepillarse los dientes y ustedes me imitan, siguen mis movimientos. Vamos a practicar”.

Diga: “Levanta la mano si tu número es el 1”.

Diga: “Número 1 coloca los dientes delante de ti. Coge tu cepillo y tu crema dental y sigue mis movimientos. Las demás personas, observen y ayúdenle si es necesario”.

Diga a la clase:

- Aplica la crema dental al cepillo. Sólo necesitas una cantidad del tamaño de un frijol o una uña.
- Cepíllate los dientes delanteros con movimientos circulares.
- Cepíllate los dientes de atrás con un movimiento circular.
- Ahora nos enjuagaríamos la boca pero hoy no lo vamos a hacer ya que estamos en el aula.
- Deja el cepillo de dientes.
- Coge el hilo dental. Suavemente pasa el hilo dental entre los dientes, y a los lados de los dientes del cartón de huevos. Recuerda que siempre debes contar con la ayuda de un adulto cuando sea posible.

Repita cada paso con cada número para que toda la clase tengan la oportunidad de practicar.

Nota a maestro/a:

- Demuestre la habilidad delante de la clase mientras estudiantes le imitan.
- Monitoree los grupos para asegurarse que todos los estudiantes estén siguiendo los pasos correctamente.
- Proporcione comentarios a los estudiantes según sea necesario.

FINAL DE LA LECCIÓN

Diga: “Compartan algo que aprendieron mientras practicaban el cepillado y el uso del hilo dental”.

Pida que completen la frase que está en el tablero: “Aprendí _____ mientras practicaba el cepillado y el uso del hilo dental”.



Informe a la clase que en la próxima lección hablarán sobre cómo una buena higiene mejora o mantiene la salud en general y qué podría suceder cuando no nos cepillamos los dientes o usamos el hilo dental correctamente.

Ampliaciones y adaptaciones

Enriquecimiento y modificaciones para estudiantes con habilidades varias	<p>Muro de palabras con vocabulario e imágenes.</p> <p>Marcos de frases:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Voy a _____ para estar sano. 2. Voy a _____ para mantenerme saludable.
Integración de la tecnología en la educación	<p>Estudiantes pueden utilizar sus dispositivos para buscar vídeos sobre cómo cepillarse los dientes y utilizar el hilo dental correctamente.</p>
Ampliación	<p>Ver un vídeo en el que se muestren los pasos para cepillarse los dientes y utilizar el hilo dental correctamente.</p> <p>Pida a estudiantes que se lleven a casa la actividad “La hora del cepillado”, que colorean los dibujos y que con un adulto recorten y peguen los pasos para cepillarse los dientes y usar el hilo dental correctamente.</p> <p>Invite a un dentista o higienista dental a dar una charla en su clase. Utilice el recurso de la Asociación Dental Americana para encontrar a alguien cerca de usted.</p>



PRACTIQUEMOS A CEPILLARNOS LOS DIENTES Y A USAR EL HILO DENTAL

✓ Estándares de educación en la salud

- ✓ Conceptos de salud
- Análisis de factores de influencia
- Acceso a recursos válidos y confiables
- Comunicación interpersonal
- Toma de decisiones
- Capacidad para establecer metas
- ✓ Autogestión
- Apoyo

📍 Indicador de desempeño en la educación en salud para el estado de Oregón

HE.1.K.2 Identificar comportamientos seguros y formas de reducir el riesgo de lesiones infantiles comunes.

HE.1.K.3 Identificar cuándo es importante buscar atención médica.

HE.7.K.1 Identificar prácticas y comportamientos saludables que mantienen o mejoran la salud personal.

HE.7.K.2 Reconocer comportamientos que evitan o reducen los riesgos para la salud.

📍 Coordinación de los estándares de lenguaje y alfabetización del estado de Oregón

K.SL.1 Participar en conversaciones colaborativas de temas y textos de kínder con diversos compañeros y compañeras y adultos en grupos pequeños y grandes.

K.SL.1b Continuar conversaciones a través de intercambios múltiples.

K.SL.3 Hacer y responder preguntas para buscar ayuda, obtener más información o aclarar algo que no se entiende.

K.SL.4 Describir a personas, lugares, cosas y eventos familiares, con indicaciones y apoyo, y proporcionar detalles adicionales.

K.SL.6 Hablar audiblemente y expresar pensamientos, sentimientos e ideas con claridad.

💬 Vocabulario útil

dientes
cepillado
hilo dental
caries
cepillo de dientes
crema dental
placa

😊 Lenguaje de alfabetización en la salud

Yo debo cepillarme los dientes porque...

Lenguaje de alfabetización en la salud adaptado de Health Skills Materials con permiso de RMC Health.

❓ Pregunta(s) principal(es)

- ¿Cómo el cepillarse bien los dientes y usar hilo dental puede mejorar nuestra salud en general?
- ¿A quién debemos preguntarle cuando necesitamos atención médica?





Objetivos para estudiantes

Estudiantes podrán:

- Explicar cómo una buena higiene mejora o mantiene la salud en general;
- Explicar lo que podría ocurrir si no se cepillan los dientes o no utilizan el hilo dental;
- Explicar cuándo podrían necesitar atención médica;
- Debatir a quién pueden avisar cuando necesiten atención médica.
- Identificar otras prácticas saludables que ayudan a las personas a mantenerse sanas.



Materiales y preparación

- Presentación sobre el “Cepillado y el uso del hilo dental”
- Folleto “Secuencia del cepillado de dientes” (1 por estudiante - el mismo folleto de la lección 1)
- 1 cartón de huevos (de la lección 2)
- 1 palito de helado (de la Lección 2)
- 1 hilo dental o cuerda de 10 pulgadas (de la Lección 2)
- Hoja de trabajo “Mantén tus dientes sanos y fuertes” (1 por estudiante)

Esquema de la lección y actividades para el aprendizaje

INICIO DE LA LECCIÓN

Diga: “En nuestra lección anterior demostramos cómo cepillarse los dientes y usar el hilo dental correctamente. Repasemos los pasos”.

Modele la habilidad frente a la clase utilizando accesorios de la Lección 2 mientras los alumnos la siguen. Use la presentación “Cepillado y el Uso del Hilo Dental”, mostrando las diapositivas del 1 al 3 mientras modela la habilidad.

- Pon una cantidad de crema dental del tamaño de un frijol o de una uña pequeña en el cepillo de dientes.
- Cepíllate los dientes delanteros con movimientos circulares.
- Cepíllate los dientes posteriores con un movimiento circular
- Enjuágate la boca
- Utiliza el hilo dental suavemente entre los dientes y alrededor de los dientes.

MITAD DE LA LECCIÓN

Diga: “Es importante seguir practicando estas habilidades para que se nos faciliten. Cuando practicamos hábitos saludables, nuestro cuerpo se mantiene sano y seguro. La práctica también nos hace mejorar en algo. En la lección anterior, aprendimos a cepillarnos los dientes y a utilizar el hilo dental correctamente. Hoy vamos a practicar el cepillado y el uso del hilo dental”.

Coloque a estudiantes en parejas o en pequeños grupos.

Pase a la Diapositiva 4

Diga a la clase:

- Enumérense de 2 en 2 (o más para hacer grupos). (Puede utilizar un objeto como el palito de



helado para repartir a los números 1 para que les resulte más fácil recordar quién está haciendo la demostración y quién está mirando).

- Si eres el número 1, actúas la habilidad de lavarte las manos y cepillarte los dientes y de usar hilo dental correctamente.
- Si eres el número 2, observarás a tu compañero y le ayudarás a seguir los pasos adecuados para cepillarse los dientes y utilizar el hilo dental.
- Cuando veas que tu compañero muestra un correcto lavado, cepillado y uso del hilo dental, ¡felicítale!
- Pídale a quienes están observando que utilicen el folleto “*Secuencia del cepillado de dientes*” como guía para determinar si los pasos son correctos.

Diga: “Ahora cambiaremos. Si eres número 2 actuarás la habilidad de lavarte las manos y cepillarte los dientes, y usar hilo dental correctamente. Si eres el número 1 observarás a tu compañero y le ayudarás a seguir los pasos correctos del cepillado y el uso del hilo dental”.

Nota a maestro/a:

- Monitoree a las parejas para asegurarse que estén siguiendo la información y los pasos correctos.
- Ofrezca apoyo y comentarios a estudiantes según sea necesario.

Pregunte: “¿Cuáles son los beneficios de cepillarse los dientes y usar hilo dental correctamente todos los días?”. Pídeles que levanten la mano si alguien sabe la respuesta. Si no es así, comparta las respuestas utilizando las respuestas deseadas.

Respuestas deseadas: “Mantienen nuestros dientes limpios y sanos; eliminan la placa y las bacterias sobre y entre nuestros dientes”.

Pregunte: “¿Qué puede ocurrir cuando no nos cepillamos los dientes y utilizamos el hilo dental?”. Pídeles que levanten la mano si alguien sabe la respuesta. Si no es así, comparta las respuestas utilizando las respuestas deseadas.

Respuestas deseadas: “Podemos tener gérmenes en la boca; podemos acumular placa entre los dientes; y podríamos tener caries”.

Pase a la Diapositiva 5

Diga: “Cuando no nos cepillamos los dientes ni usamos hilo dental, los gérmenes pueden adherirse a nuestros dientes. Si no cepillamos esos gérmenes, podemos acabar teniendo una caries. Una caries es un pequeño agujero en el diente. A veces las caries pueden doler”.

Pregunte: “¿Cuándo podríamos necesitar atención médica o ayuda con nuestros dientes y encías?”. Pídeles que levanten la mano si alguien sabe la respuesta. Si no es así, comparta las respuestas utilizando las respuestas deseadas.

Respuestas deseadas: “Cuando necesitamos que nos limpien los dientes; cuando nos duelen las muelas; cuando nos duele al comer o beber; cuando tenemos una caries”.

Pregunte: “¿A quién podemos avisar si necesitamos atención médica o nos duele algo?”. Pídeles que levanten la mano si alguien sabe la respuesta. Si no es así, comparta las respuestas utilizando las respuestas deseadas.

Respuestas deseadas: “Dentista; médico; enfermera del colegio; mi profesor; padre/madre/tutor/ o familiar”.

Pase a la Diapositiva 6



Diga a la clase: “Ahora vamos a ver muchas cosas que nos ayudan a mantener los dientes sanos y fuertes”.

Distribuya el folleto “Mantén tus dientes sanos y fuertes” a cada estudiante.

Pase a la Diapositiva 7.

Repase cada imagen con la clase.

Diga: “Si crees que la imagen es un dibujo de algo que es saludable para tus dientes, rodéala con un círculo. Si creen que la imagen es algo que puede causar caries, pónganle una X”.

Pase a la Diapositiva 8

Pregunte: “¿Quién puede explicar por qué el pastelito y el caramelo tienen una X?”

Respuestas deseadas: “Tienen azúcar, pueden causar caries”.

FINAL DE LA LECCIÓN

Diga: “Cepillarnos los dientes y usar hilo dental es sólo una forma de mantener nuestro cuerpo sano y saludable.”

Pregunte: “¿Cuáles son otras formas de mantener nuestros cuerpos sanos y saludables?”. Pídeles que levanten la mano si alguien sabe la respuesta. Si no, comparte las respuestas utilizando las respuestas deseadas.

Respuestas deseadas: “Llevar casco cuando montamos en bicicleta; mirar a ambos lados antes de cruzar la calle; lavarnos las manos; toser o estornudar en el codo”.

Diga: “Practicar hábitos saludables nos ayuda a mejorar o mantener una buena salud en general. Esto nos hace estudiantes sanos”.

Ampliaciones y adaptaciones

<p>Enriquecimiento y modificaciones para estudiantes con habilidades varias</p>	<p>Muro de palabras con vocabulario e imágenes.</p> <p>Marcos de frases para completar:</p> <ol style="list-style-type: none"> Yo me _____ todos los días. Me acuerdo de _____ cada vez que yo _____.
<p>Integración de la tecnología en la educación</p>	<p>Estudiantes pueden utilizar dispositivos para buscar otras prácticas saludables que mantengan sanas a las personas.</p>
<p>Ampliación</p>	<p>Invite a un dentista o higienista dental a dar una charla en su clase. Utilice el recurso de la Asociación Dental Americana para encontrar a alguien cerca de usted.</p>



Nombre: _____

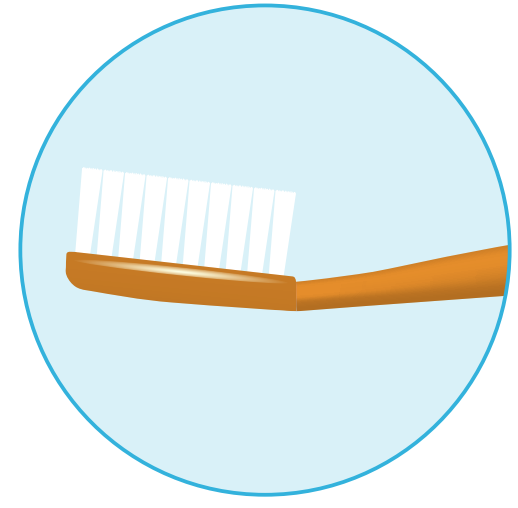
Paso a Paso

Instrucciones: Corta las imágenes, luego pégalas en el orden correcto.

1

2

3



PASO?

Moja tu cepillo de dientes.



PASO?

Pon crema
dental en tu
cepillo.



PASO?

?

¡Sonríe!
Cepíllate los
dientes de
abajo, los de
arriba, y los
lados. Y cepíllate
la lengua.



PASO?

Enjuágate
bien la boca.



Nombre: _____

La Hora del Cepillado

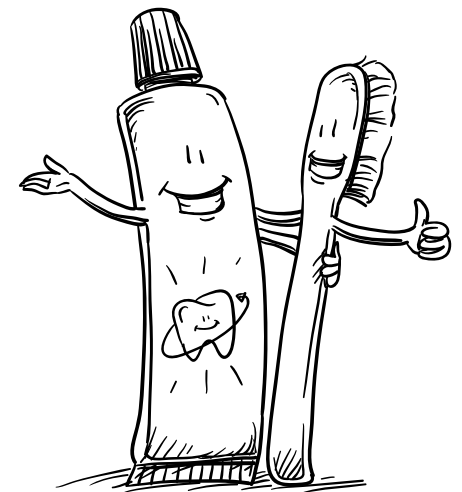
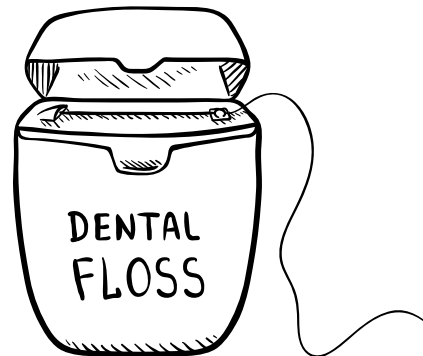
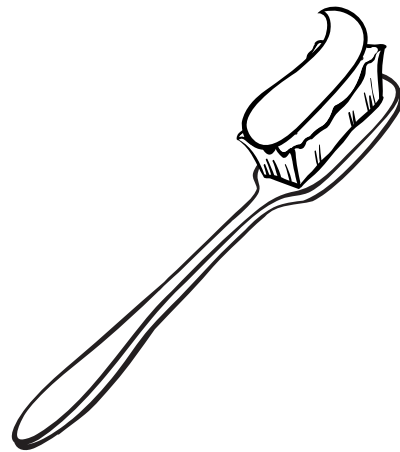
Instrucciones: Colorea las imágenes, luego córtalas con tijeras, y pégalas en el orden correcto.

1

2

3

4



Nombre: _____

¡Mantengamos nuestros dientes fuertes y sanos!

Instrucciones: Circula las imágenes de las cosas saludables para tus dientes. Marca con una "X" las cosas que pueden causar caries.

