

HOLA PADRES,

Al tomar decisiones sobre la salud y el bienestar de sus hijos, es importante recordar sus dientes y encías. Los niños que establecen buenos hábitos de higiene bucal, como cepillarse los dientes y usar hilo dental, a una edad temprana, tienen más probabilidades de continuar esto hasta la adultez, y tendrán menos problemas dentales a lo largo de su vida; también le ayudara a mantener una imagen positiva de sí mismos. En este boletín, proporcionamos actividades de salud dental para enseñarle a su hijo/hija la importancia del cuidado dental de una manera divertida y atractiva.

ACTIVIDADES

BEBÉS (3 – 18 MESES)

CEPILLARSE, CEPILLARSE LOS DIENTES

MATERIALES:

- Dos cepillos de dientes sin usar

DIRECCIONES:

- Dele a su hijo/hija un cepillo de dientes sin usar.
- Empiece a cantar una canción sobre cepillarse los dientes (puede inventar palabras para cualquier melodía).
- Mientras le canta a su hijo/hija, sostenga su cepillo de dientes y haga movimientos de cepillado.
- Anime a su hijo/hija a copiar sus movimientos.

Para canciones sobre el cepillarse los dientes, [pulse aquí](#).

NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

PINTAR CON CEPILLOS DE DIENTES Y PASTA DE DIENTES

MATERIALES:

- Papel o cartulina blanca
- Pasta dental
- Cepillos de dientes

DIRECCIONES:

- Dibuje y corte dientes grandes en papel o cartulina blanca.
- Coloque la pasta de dientes en un recipiente de plástico o en un plato de papel para que sea más fácil para su hijo/hija ponerla en el cepillo de dientes.
- Con el cepillo de dientes, pídale a su hijo/hija que pinte los dientes recortados con la pasta de dientes.

[Pulse aquí](#) para ver algunos juegos de como cepillarse los dientes.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

USE HILO DENTAL CON PLASTILINA

MATERIALES:

- Bloque grande de Lego o bandeja de hielo
- Plastilina
- Cuerda

DIRECCIONES:

- Coloque plastilina entre los espacios del Lego. Si no tienes Legos, consigue una bandeja de hielo, dale la vuelta y coloca la plastilina entre los soportes para hielo.
- Dele a su hijo/hija un trozo de cuerda y pídale que retire la plastilina de entre los espacios con la cuerda.
- Tenga una conversación con su hijo/hija sobre cómo la plastilina es como comida pegada entre los dientes, y las bacterias crecerán en ella si no usamos hilo dental o nos cepillamos los dientes.

Para más actividades de salud dental para sus niños en edad preescolar, [pulse aquí](#).

Para obtener consejos de higiene dental para niños en edad preescolar, [pulse aquí](#).



JK/SK (4 – 6 AÑOS)

CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES

MATERIALES:

- Revistas o volantes de comida
- Papel de construcción blanco
- Papel de construcción marrón
- Marcadores
- Pegamento
- Tijeras

DIRECCIONES:

- Dibuja y recorta dos dientes grandes del papel de construcción blanco y marrón.
- Dibuja una cara feliz en el diente blanco (saludable) y una cara triste en el diente marrón (no saludable).
- Recorte imágenes de alimentos de diferentes revistas o folletos.
- Clasifique los alimentos que son saludables y los que no lo son, y pegue las imágenes en el diente que corresponde.
- Discuta con su hijo/hija qué hace que los alimentos sean saludables o no saludables, y qué sucedería si comemos alimentos poco saludables y no nos cepillamos los dientes.

[Pulse aquí](#) para leer un libro en Inglés titulado "The Tooth" (El Diente) de Avi Slodovnick.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

EXPERIMENTO DE DIENTES CON HUEVOS

MATERIALES:

- 1 taza de refresco
- 1 taza de vinagre
- 1 taza de agua
- 1 taza de jugo de frutas
- 5 vasos de plástico
- 1-4 cepillos de dientes
- Bicarbonato de sodio o pasta de dientes
- 4 huevos duros
- Toallas de papel
- 4 platos

DIRECCIONES:

- Hervir 4 huevos y dejar enfriar.
- Después de enfriar, quite las cáscaras de los huevos asegurándose de obtener grandes trozos de cáscara.
- Reserva el huevo cocido para comerlo más tarde.
- Pon las cáscaras de huevo dentro de los vasos.
- Vierta un líquido diferente (refresco, jugo, vinagre y agua) sobre las cáscaras de huevo dentro de las tazas, hasta que estén completamente cubiertas.
- Predigan qué pasará con las cáscaras de huevo cuando se dejen en los líquidos y anote sus predicciones.
- Deje las cáscaras de huevo en los vasos de plástico en remojo durante la noche.
- Al día siguiente, saque los cepillos de dientes, el agua y la pasta de dientes o el bicarbonato de sodio.
- Una taza a la vez, retire las cáscaras de huevo y colóquelas en un plato.
- Inspeccione las cáscaras de huevo y observe qué les han hecho los líquidos
- Observe el color y la textura de las cáscaras de huevo.
- Frote cada cáscara de huevo con un cepillo de dientes y pasta de dientes o bicarbonato de sodio.
- Escriba lo que pasó con cada una de las cuatro cáscaras de huevo. ¿A qué cáscara de huevo afectó más el líquido?

[Pulse aquí](#) para ver otro experimento de ciencia dental.

[Pulse aquí](#) para aprender sobre los dientes humanos.

CONSEJO PARA HOY

- Aun antes de que a su bebé le empiecen a salir los dientes, pase un paño limpio y húmedo sobre sus encías para eliminar los restos de comida.
- Cuando a su bebé le salgan los dientes, cepíllelos con un cepillo de dientes infantil.
- Supervise siempre a sus hijos menores de 8 años para que no se traguen la pasta de dientes.
- Enséñele a sus hijos a cepillarse los dientes al menos dos veces al día y a usar hilo dental después de cada comida.
- Limite o evite algunos alimentos (por ejemplo: alimentos azucarados, jugos, dulces, etc.) que pueden causar caries. Si su hijo/hija come estos alimentos, haga que se enjuague la boca o se cepille los dientes después de comer para eliminar el azúcar.