

grin!

for **KIDS**



grin![®]

for KIDS

- 4 buena receta para la salud bucal: rosquillas de rodaja de manzana
- 5 el camino a una sonrisa sana
- 6 ¿cómo se cepillan los dientes los astronautas en el espacio?
- 7 salud bucal interplanetaria
- 8 ordena esta imagen
- 10 experimento de ataque de placa
- 11 es hora de tener dientes sanos
- 12 el fabuloso laberinto del dentista
- 14 registro de dientes
- 15 en realidad . . .
- 17 personajes que muerden
- 18 sonrisas de animales
- 19 esto es lo que queda
- 20 atrae la atención a tu sonrisa
- 21 ¿cómo se llama tu superhéroe con poderes de la sonrisa?
- 22 ¡el poder de la sonrisa!
- 23 haz una máscara de superhéroe

los niños responden



Si pudieras elegir cualquier sabor de pasta dental, ¿cuál elegirías?

.....



Frambuesa azul

Trey H., 10 años

Chocolate con granas de colores

Lydia C., 7 años



Malvaviscos

Quentin S., 5 años



Galletitas Oreo

Nora M., 7 años



respuestas
**de cuatro
palabras**

**¿Los caracoles
tienen dientes?**

¡Sí, en la lengua!

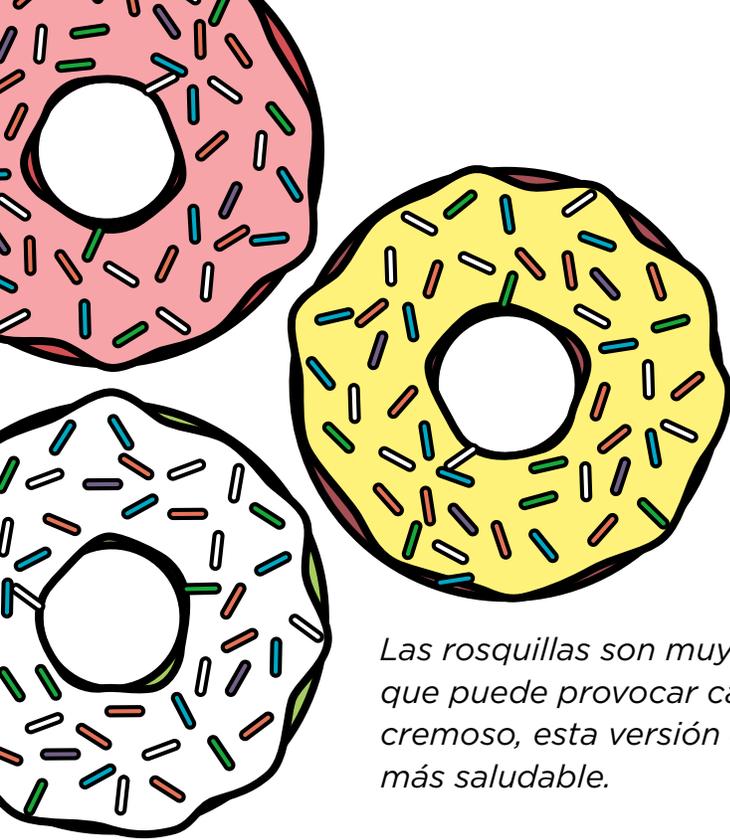


¿Qué le dijo un
ortodoncista a
su paciente?

¿Qué le
dijo?

“¡Eres un
aparato!”



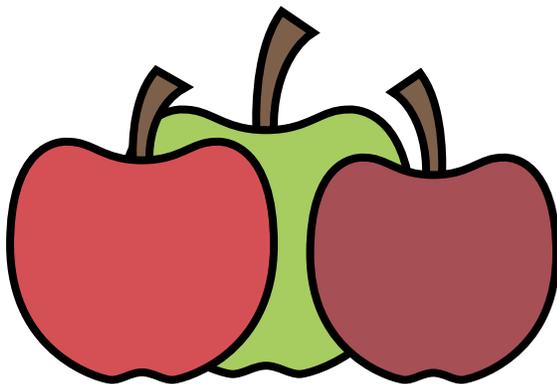


buena receta para la salud bucal:

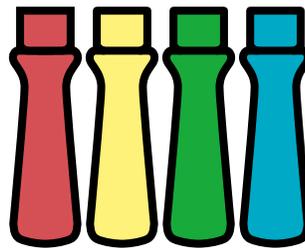
ROSQUILLAS *de Rodaja de Manzana*

Las rosquillas son muy sabrosas, pero también tienen mucha azúcar, que puede provocar caries. Crujiente y dulce, con un "glaseado" cremoso, esta versión de rosquilla para el desayuno es deliciosa y más saludable.

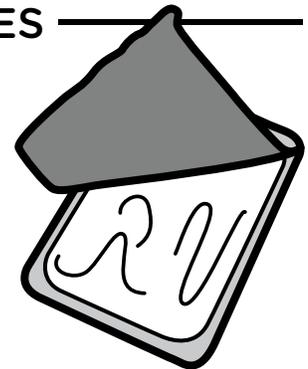
Necesitarás ESTOS INGREDIENTES



Una manzana de la clase que prefieras



Colorante alimenticio



1 paquete de queso crema ablandado



Complementos a gusto

Se hacen ASÍ

①

Pídele a un adulto que corte una manzana en rodajas horizontales, con un espesor de 3/4 de pulgada aproximadamente, y que retire la parte del centro donde están las semillas.

②

Divide el queso crema en varios recipientes pequeños y agrega una gota de colorante alimenticio a cada recipiente para crear un "glaseado" colorido.

③

Esparcie queso crema sobre cada rodaja de manzana.

④

Agrega diferentes complementos, como granas de colores, minichispas de chocolate amargo, trocitos de frutos secos y coco rallado sin endulzar.

↓ El Camino a ↓ Una Sonrisa Sana

Cuando vas en el auto con tus padres, probablemente pasas mucho tiempo mirando por la ventanilla. ¿Notaste alguna vez que algunos autos tienen placas con palabras o frases? Estas son algunas que descubrimos en nuestro último viaje. Intenta descubrir qué frases relacionadas con sonrisas saludables contienen.



Clave de respuestas (de izquierda a derecha): Amo cepillarme los dientes, Sonríe, Calcio para tí, Como manzanas, Visita al dentista, Bebe leche, Usa más el hilo dental

¿cómo se cepillan los dientes LOS ASTRONAUTAS EN EL ESPACIO?

No hay gravedad, agua corriente ni lavabo. ¿Cómo se las arreglan los astronautas para limpiarse los dientes en el espacio? Aunque no lo creas, se parece mucho a como lo hacemos nosotros.

1



Primero, mojan el cepillo de dientes, igual que nosotros. Pero el agua no sale de un grifo, sale de una bolsa sellada que tiene una pajilla en un extremo. Para mojar los cepillos, los astronautas presionan la bolsa para que salga el agua.

2

Los astronautas colocan la pasta dental en el cepillo igual que lo hacen en la Tierra. Pero no pueden dejar la pasta dental sobre la mesada cuando terminan, porque no hay gravedad. ¡El pomo saldría flotando! Deben sujetar la pasta dental con velcro o un imán.



3



Los astronautas se cepillan los dientes normalmente, con movimientos circulares y asegurándose de llegar a todos los dientes, incluidos los premolares y las muelas de más atrás. Al igual que nosotros, se cepillan durante unos dos minutos, dos veces al día.



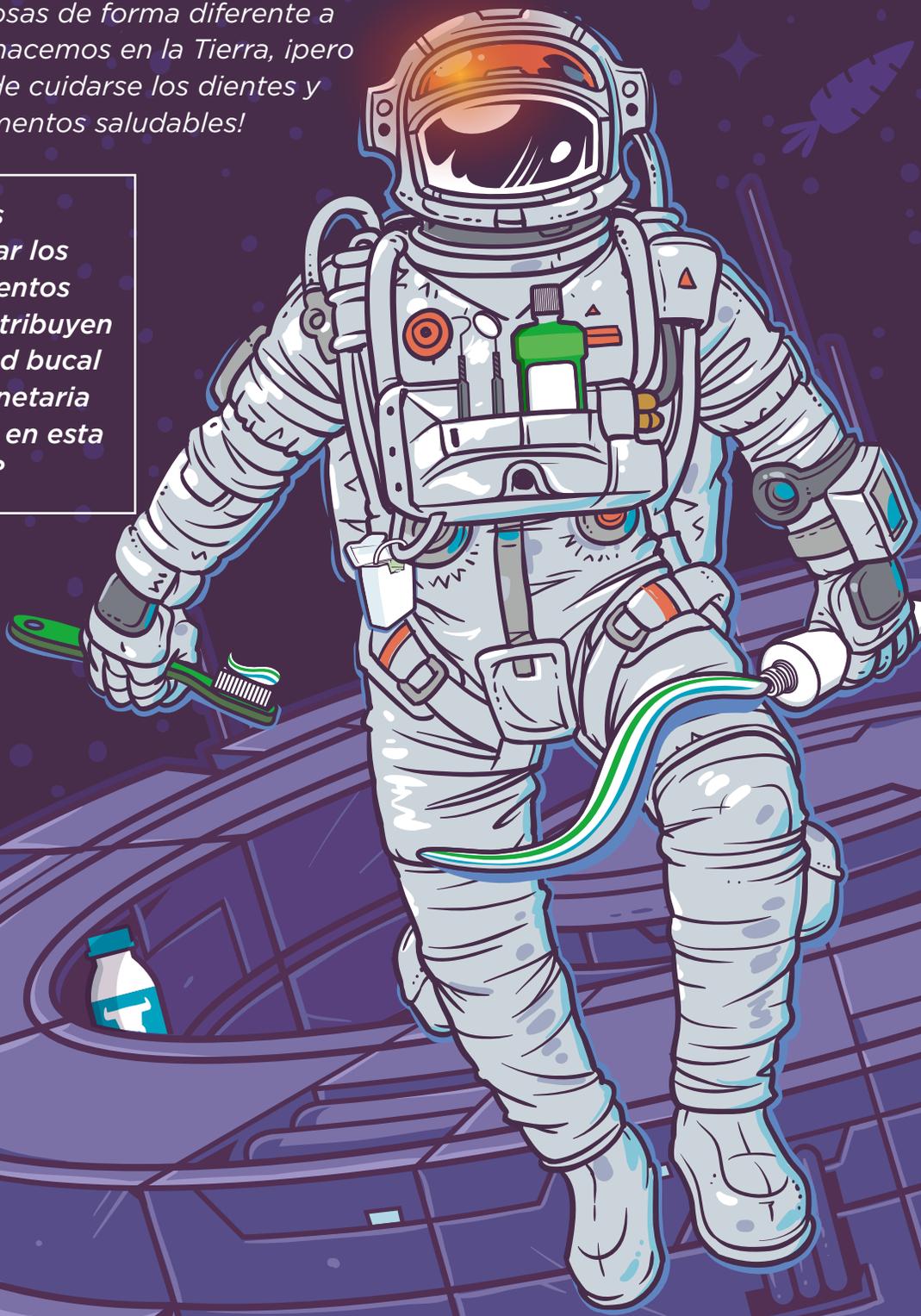
4

Al finalizar, los astronautas no pueden escupir la pasta dental sobrante; quedaría flotando en el aire. Por eso, la tragan. Aunque nosotros no te recomendamos que tú la tragues. La mayoría de las pastas dentales contienen flúor, una sustancia que ayuda a mantener los dientes fuertes, pero usar demasiado flúor puede manchar los dientes nuevos de los niños. Si no eres un astronauta, ¡es mejor que la escupas!

salud bucal INTERPLANETARIA

En el espacio, los astronautas hacen algunas cosas de forma diferente a como las hacemos en la Tierra, ipero no dejan de cuidarse los dientes y comer alimentos saludables!

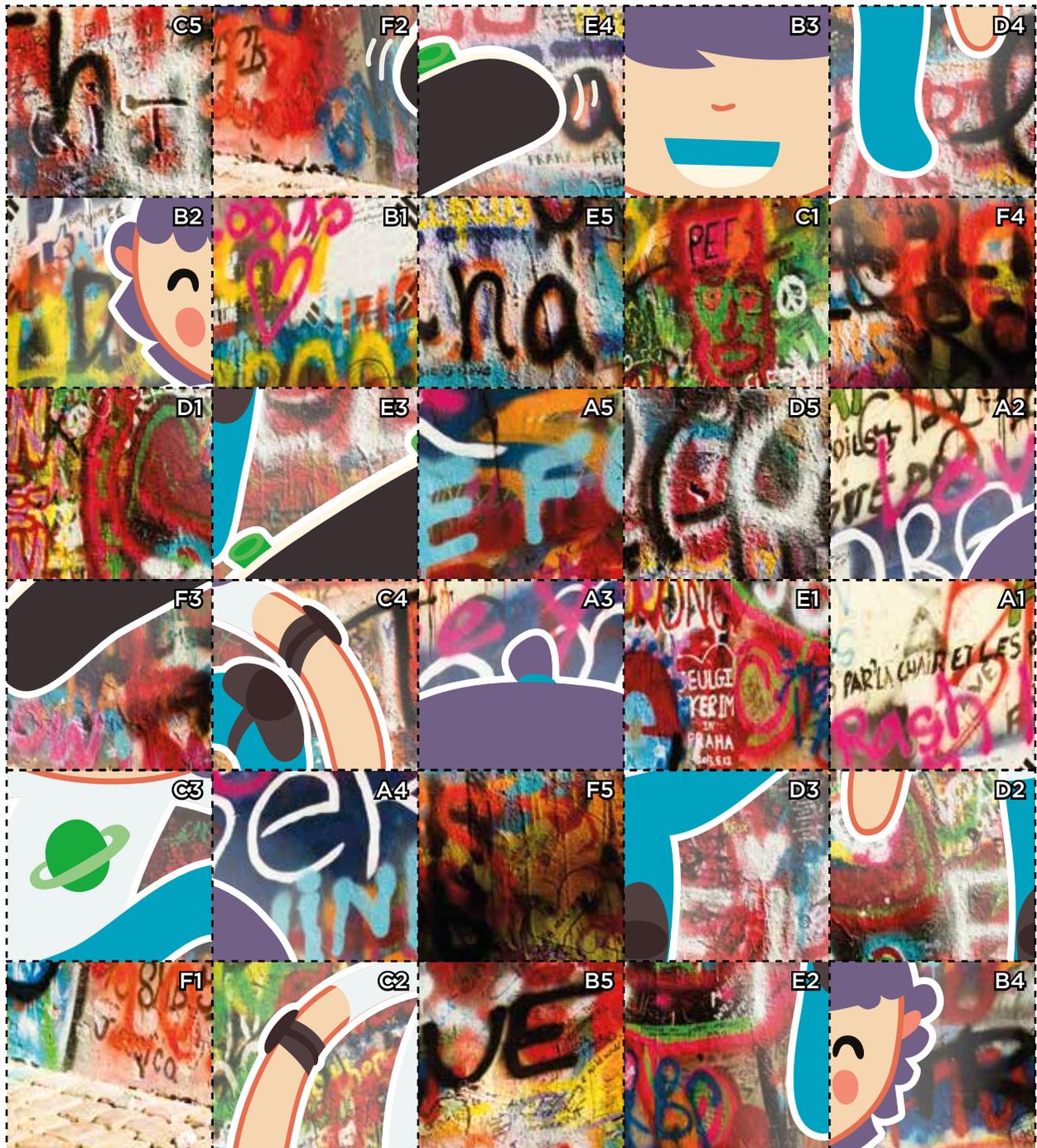
¿Puedes encontrar los 10 elementos que contribuyen a la salud bucal interplanetaria que hay en esta imagen?



Respuestas: protector bucal cerca de la base de la nave espacial, leche en la nave espacial, manzana en las estrellas, cepillo de dientes en la mano del astronauta, hilo dental en el cinturón del astronauta, pasta dental en la mano del astronauta, explorador dental en el uniforme del astronauta, espejo bucal en el uniforme del astronauta, enjuague bucal en el uniforme del astronauta, zanahoria en las estrellas.

ORDENA esta imagen

¡Oh no! Esta imagen está toda desordenada. Recorta los cuadrados de abajo y, a continuación, reordénalos en la posición correcta en la página siguiente.



LOS PROTECTORES BUCALES
AYUDAN A MANTENER
LA BOCA A SALVO CUANDO
PRACTICAS DEPORTES.

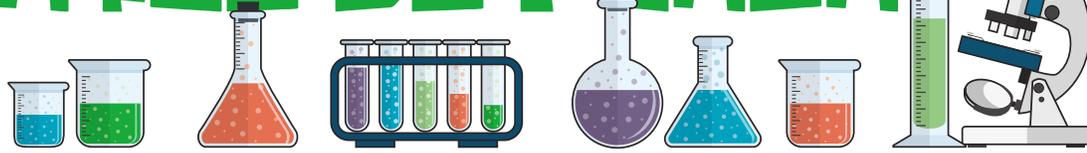
Te protegen los dientes, los labios y las mejillas de cortes o lesiones si te caes o chocas contra otros jugadores o equipamiento. Debes usar un protector bucal si practicas deportes como fútbol americano, baloncesto, vóleibol, patineta, gimnasia, hockey, iy muchos otros!



	1	2	3	4	5
A					
B					
C					
D					
E					
F					

experimento

DE ATAQUE DE PLACA



Cuando te cepillas los dientes, una de las metas es deshacerte de la placa que se adhiere a los dientes. La placa es una sustancia pegajosa formada por bacterias. Las bacterias usan el azúcar de los alimentos para obtener energía. Cuando las bacterias comen azúcar, la convierten en ácido. El ácido daña el esmalte de los dientes, y forma orificios llamados “caries”.

Con este experimento podrás ver cómo “crece” la placa si no quitas de los dientes el azúcar y otros alimentos con la ayuda del cepillado y el hilo dental. Pídele a un adulto que te ayude a realizar este experimento.

NECESITARÁS

2 vasos de plástico transparentes de 12-16 oz de capacidad

2 sobres de levadura

Termómetro de cocina

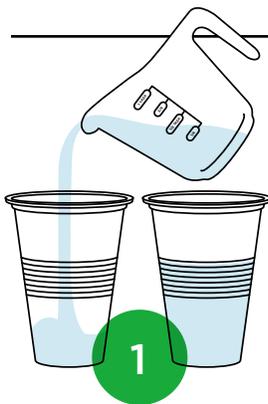
2 tazas de agua tibia

1 cucharada de azúcar

2 cucharas para mezclar

1 marcador

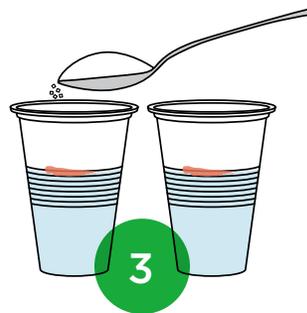
CÓMO SE HACE



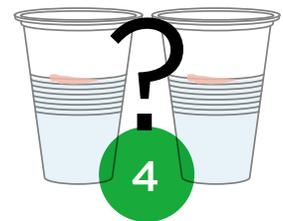
1
Vierte una taza de agua tibia en cada vaso de plástico. El agua debe tener una temperatura de entre 105 °F y 110 °F. Puedes usar un termómetro de cocina para medir la temperatura.



2
Agrega un sobre de levadura a cada vaso. Deja reposar durante un minuto aproximadamente y luego integra la levadura en el agua revolviendo hasta que se disuelva por completo. Asegúrate de usar una cuchara diferente para cada vaso.



3
Agrega una cucharada de azúcar a uno de los vasos y revuelve bien. Haz una marca del lado de afuera de cada vaso para indicar el nivel del líquido que contiene.

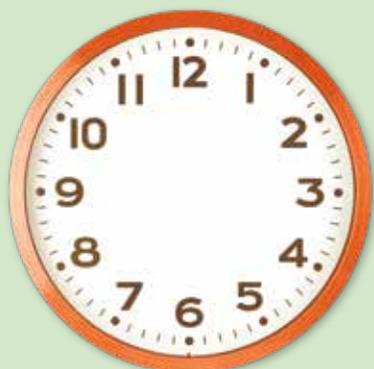


4
¡Observa los vasos para ver qué sucede! Puede tomar hasta 30 minutos en completarse el proceso, así que es una buena idea programar un cronómetro y mirar los vasos más tarde.

¿Qué crees que sucederá?
Escribe tu predicción abajo y ve si aciertas.

es hora de tener dientes sanos

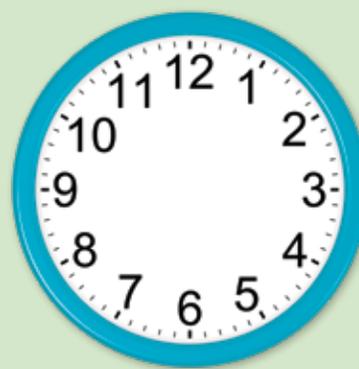
Es posible que no te des cuenta, pero te cuidas la boca desde el momento en que te despiertas hasta el momento en que te duermes. Dibuja agujas de horas y agujas de minutos en los relojes de abajo para indicar a qué hora haces cada una de estas actividades saludables.



Cepillarte los dientes antes de la escuela.



Tomar leche con el almuerzo.



Usar un protector bucal durante el entrenamiento.



Comer un refrigerio saludable.



Comer verduras en la cena.



Usar hilo dental.



Comer frutas y huevos en el desayuno.



Cepillarte los dientes antes de acostarte.



Visitar al dentista después de la escuela.

EL FABULOSO LABERINTO del dentista

El consultorio de un dentista a veces parece un laberinto. ¿Puedes encontrar el camino desde la sala de espera hasta el sillón del dentista?



COMIENZO →



Toma ocho años de educación universitaria convertirse en dentista.



La herramienta utilizada para succionar el agua y la saliva de la boca se llama "extractor de saliva".



La mayoría de los piratas en realidad no usaban cofres del tesoro.



Las personas que viven en Connecticut van al dentista con mayor frecuencia.¹

FINAL →

A muchos niños se les aplica flúor en las visitas al dentista. El flúor ayuda a mantener los dientes fuertes y sanos.

El primer sillón de dentista fue inventado en 1790 por el dentista de Boston, Josiah Flagg.



1. Encuesta del Índice de bienestar de Gallup-Healthways



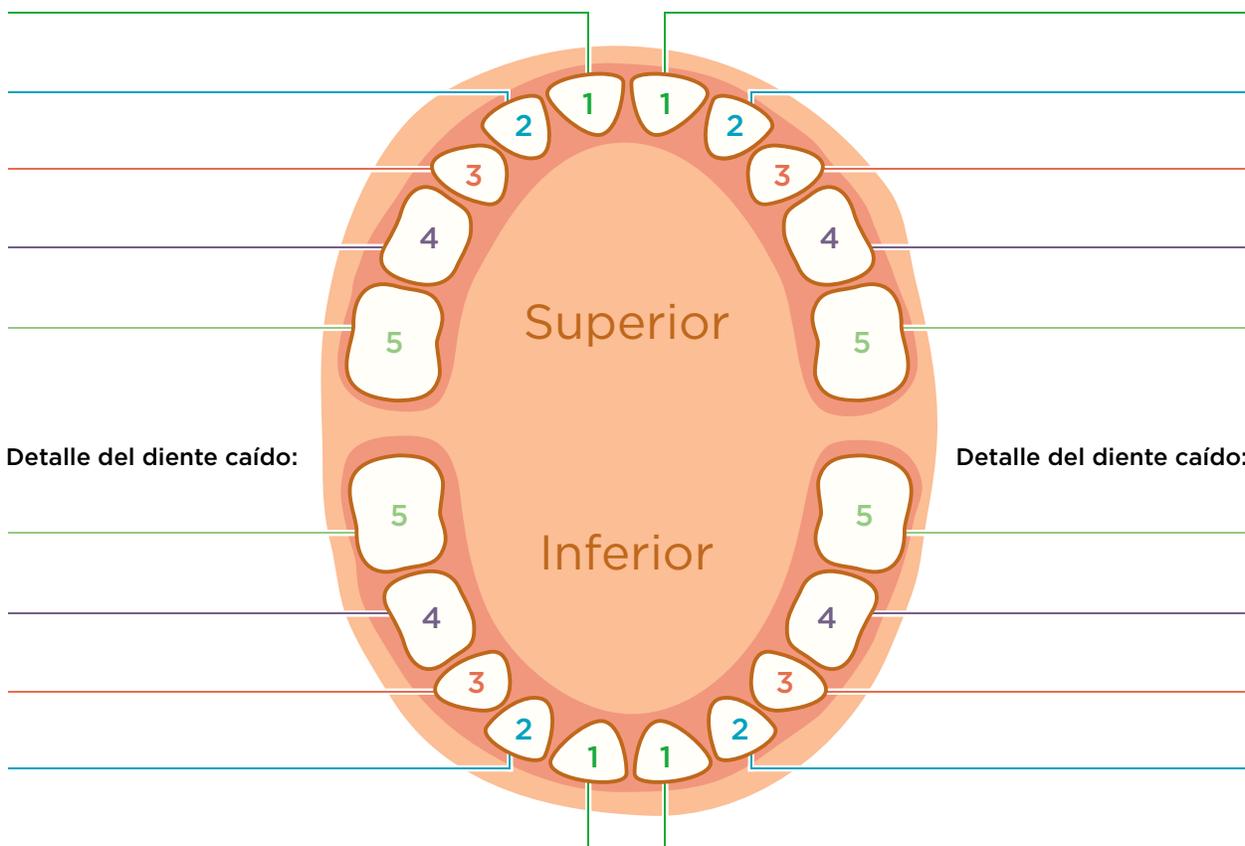
registro de dientes

Pinta cada diente que le hayas dado al Hada de los Dientes para llevar un registro de los dientes que se te han caído. También puedes escribir dónde y cuándo se te cayó el diente. Asegúrate de guardar el registro de dientes en un lugar seguro para que puedas colorear el siguiente diente que se te caiga.

- 1 Incisivo central
- 2 Incisivo lateral
- 3 Canino (colmillo)
- 4 Primer molar
- 5 Segundo molar

Detalle del diente caído:

Detalle del diente caído:



Detalle del diente caído:

Detalle del diente caído:



Los incisivos centrales y laterales ayudan a dar los primeros mordiscos a los alimentos. En general son los primeros en salir y los primeros en caerse, a partir de los 6 años de edad aproximadamente.



Los caninos o colmillos son los dientes más filosos. Ayudan a separar y desgarrar los alimentos. Probablemente se te caerán cuando tengas 11 o 12 años aproximadamente.



Los molares o muelas ayudan a triturar los alimentos. Es posible que pierdas los primeros molares a los 10 u 11 años, y los segundos molares, entre los 10 y los 12 años.

en REALIDAD . . .

¿Conoces la diferencia entre realidad y mito?



La realidad se refiere a hechos o datos que son definitivamente ciertos.

Al hablar de tu realidad, podrías decir: “Hoy almorcé” o “Voy a la escuela”. ¿Y qué es un mito?

Un mito es algo que algunas personas creen que es cierto, pero que en realidad no lo es.

Este es un buen mito: si ordeñas una vaca marrón, obtienes leche chocolatada. Parece tener sentido, pero lo cierto es que las vacas marrones dan leche común. ¡Al chocolate se lo agregas después!

Probablemente escuchaste hablar mucho sobre cómo mantener la boca y los dientes sanos y limpios. ¿Sabes diferenciar entre realidad y mito? **Encierra en un círculo la R o la M para cada frase y luego verifica tus respuestas en la página siguiente.**

R **M** Todos deberían usar hilo dental por lo menos una vez al día.

R **M** Debes cepillarte los dientes con mucha fuerza.

R **M** Los protectores bucales solo son importantes en el fútbol americano.

R **M** Hay que cepillarse los dientes una vez al día.

R **M** La leche es buena para los dientes.

R **M** Debes visitar al dentista regularmente para que te revise.



Mira la página siguiente para ver cómo te fue. ➡

en REALIDAD . . .

REALIDAD



Hay que usar hilo dental al menos una vez al día.

Al usar hilo dental una vez al día limpias los espacios diminutos entre los dientes que es difícil alcanzar con el cepillo.



La leche es buena para los dientes.

La leche contiene calcio, un nutriente que ayuda a mantener los dientes y los huesos fuertes. El queso, el yogur y el brócoli son buenas fuentes de calcio.



Hay que visitar al dentista regularmente para que te revise.

Visitar al dentista por lo menos una vez al año ayuda a mantener los dientes limpios y sin caries. ¡Y hasta quizás te lleves un premio al terminar!

MITO



Debes cepillarte los dientes con mucha fuerza.

En realidad, si te cepillas con demasiada fuerza te puedes dañar los dientes y las encías. Usa un cepillo de cerdas suaves y pásatelo suavemente por los dientes y las encías.



Los protectores bucales solo son importantes en el fútbol americano.

En realidad, los protectores bucales ayudan a proteger los dientes, las encías y los labios cuando practicas cualquier deporte donde puedas lastimarte la boca. Eso incluye baloncesto, fútbol, hockey y muchos otros.



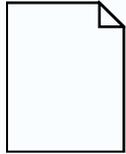
Hay que cepillarse los dientes una vez al día.

En realidad, la mejor manera de mantener la boca limpia y sana es cepillarse los dientes dos veces al día durante dos minutos cada vez. Por la mañana, después de desayunar, y por la noche, antes de acostarte, son los mejores momentos para cepillarse.

PERSONAJES QUE MUERDEN

Solo necesitas un papel y algunos pliegues para hacer un dibujo con una sorpresa adentro.

NECESITARÁS



Un papel de 8.5 x 11 pulgadas



Marcadores o crayones

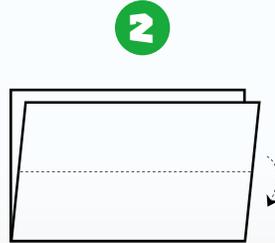


¡Tu imaginación!

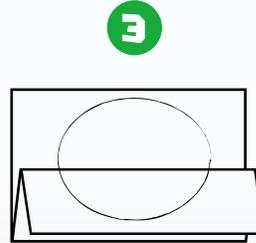
CÓMO SE HACE



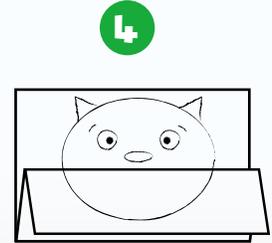
1
Dobla el papel a la mitad horizontalmente, con el extremo doblado más cerca de ti.



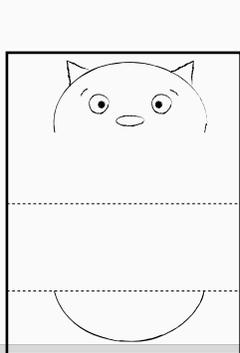
2
Toma la mitad superior del pliegue y dóblala hacia abajo para que llegue al borde del doblado anterior.



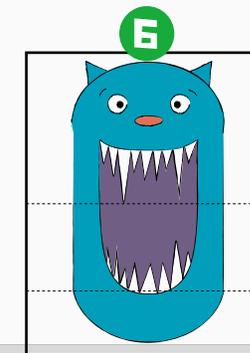
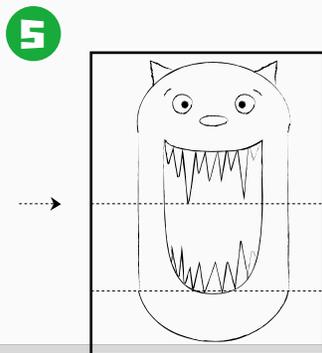
3
Ahora dibuja un círculo que abarque ambas partes dobladas. Este será el rostro.



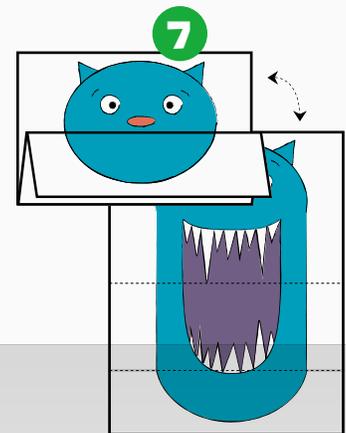
4
Dibuja los ojos y la nariz en la mitad superior del papel.



5
A continuación, abre el papel y dibuja la boca en la parte en blanco del papel, entre las partes superior e inferior del rostro que dibujaste. Puedes hacer una boca aterradora, una boca divertida o una boca feliz, ilo que se te ocurra! No olvides unir los bordes del rostro.



6
Colorea el dibujo de la manera que más te guste.



7
Abre y cierra el papel en los pliegues para que se vea la boca de tu dibujo. Fíjate cómo queda si dibujas un pez, un oso, un león, un ave o cualquier cosa que te guste dibujar.

sonrisas de animales

Los dientes de los animales son de diferentes formas y tamaños. Mientras algunos animales usan sus dientes para triturar pasto, otros los usan para desgarrar carne. ¿Sabes para qué podrían usarse los dientes que aparecen abajo?

Une cada diente con el animal al cual pertenece, y de paso aprende algunos datos divertidos sobre su dentadura.

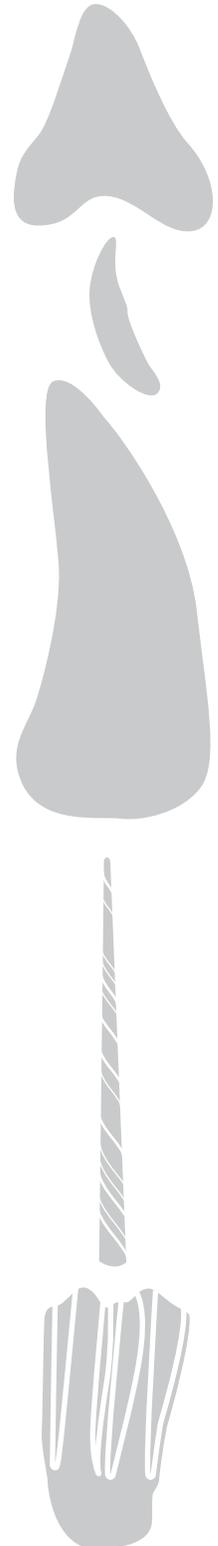
Los **gatos** usan sus dientes frontales principalmente para acicalarse.

Un **tiburón** puede perder 30,000 dientes a lo largo de su vida.

El “cuerno” sobre la cabeza de un **narval** es un diente muy grande.

Las **vacas** usan sus dientes para masticar pasto. Mastican alrededor de 40 veces por minuto.

El diente de **Tyrannosaurus rex** más largo que se ha encontrado mide un pie de largo, es decir, un poquito más que esta página!



Respuestas (desde arriba hacia abajo): tiburón, gato, narval, Tyrannosaurus rex, vaca.

esto es lo que **queda**

Haz de cuenta que la niña no se ha cepillado los dientes. Dibuja los asquerosos gérmenes y suciedad que tiene en los dientes. Luego colorea el resto del dibujo. Si no te cepillas los dientes muy bien, puedes dejar toda clase de cosas asquerosas en la boca como las siguientes:



Placa, que es una sustancia blanda y pegajosa que se endurece y se convierte en sarro, y que permite que las bacterias se adhieran a los dientes y provoquen caries.

Bacterias, que viven en la placa, producen ácidos y provocan caries.

Restos de comida, que ayudan al crecimiento de la placa y pueden causar mal aliento.

Halitosis, otro nombre para el mal aliento.
¡Cepillarte los dientes puede evitar que tengas mal aliento!

atrae

la atención a tu sonrisa

Cepillarte los dientes dos veces al día durante dos minutos cada vez y usar hilo dental una vez al día todos los días son las mejores formas de mantener la boca sana.

Al limpiarte los dientes por la mañana y por la noche eliminas gérmenes, bacterias, placa y restos de comida que puedan haber quedado atrapados entre los dientes durante el día. También ayuda a que tengas buen aliento. Si no te cepillas los dientes, puede parecer que están limpios a simple vista, pero todas esas cosas asquerosas igual se esconden donde no puedes verlas.

Dale a esta niña una sonrisa sana dibujando tu mejor sonrisa.



¿cómo se llama tu **SUPERHÉROE** con poderes de la sonrisa?

¿Sabías que eres un superhéroe de la sonrisa? Combates la placa y el sarro todos los días usando tu cepillo de dientes e hilo dental. ¡Hasta tienes un nombre de superhéroe!

Para descubrir cuál es, observa el cuadro de más abajo. Para descifrar la primera parte de tu identidad secreta, encuentra la palabra junto al mes en que naciste. Para la segunda parte, encuentra la palabra junto a la inicial de tu apellido.

MES DE NACIMIENTO	PRIMERA LETRA DEL APELLIDO	
Enero - DOCTOR/A	A - PREMOLAR	N - SONRISA
Febrero - MARAVILLOSO/A	B - PALADAR	O - ENCÍA
Marzo - SUPER-	C - PROTECTOR BUCAL	P - COLMILLO
Abril - MEGA-	D - SABIDURÍA	Q - MANDÍBULA
Mayo - ASOMBROSO/A	E - CALCIO	R - EXAMINADOR
Junio - CAPITÁN	F - ORTODONCIA	S - ESMALTE
Julio - SORPRENDENTE	G - CEPILLO	T - HILO DENTAL
Agosto - INCREÍBLE	H - SALIVA	U - DENTISTA
Septiembre - PROFESOR	I - RADIOGRAFÍA	V - DENTINA
Octubre - FANTASMAGÓRICO/A	J - ENJUAGUE	W - MAXILAR
Noviembre - ULTRA-	K - CEMENTO DENTAL	X - MORDISCO
Diciembre - COMANDANTE	L - HIGIENISTA	Y - FLÚOR
	M - MOLAR	Z - INCISIVO

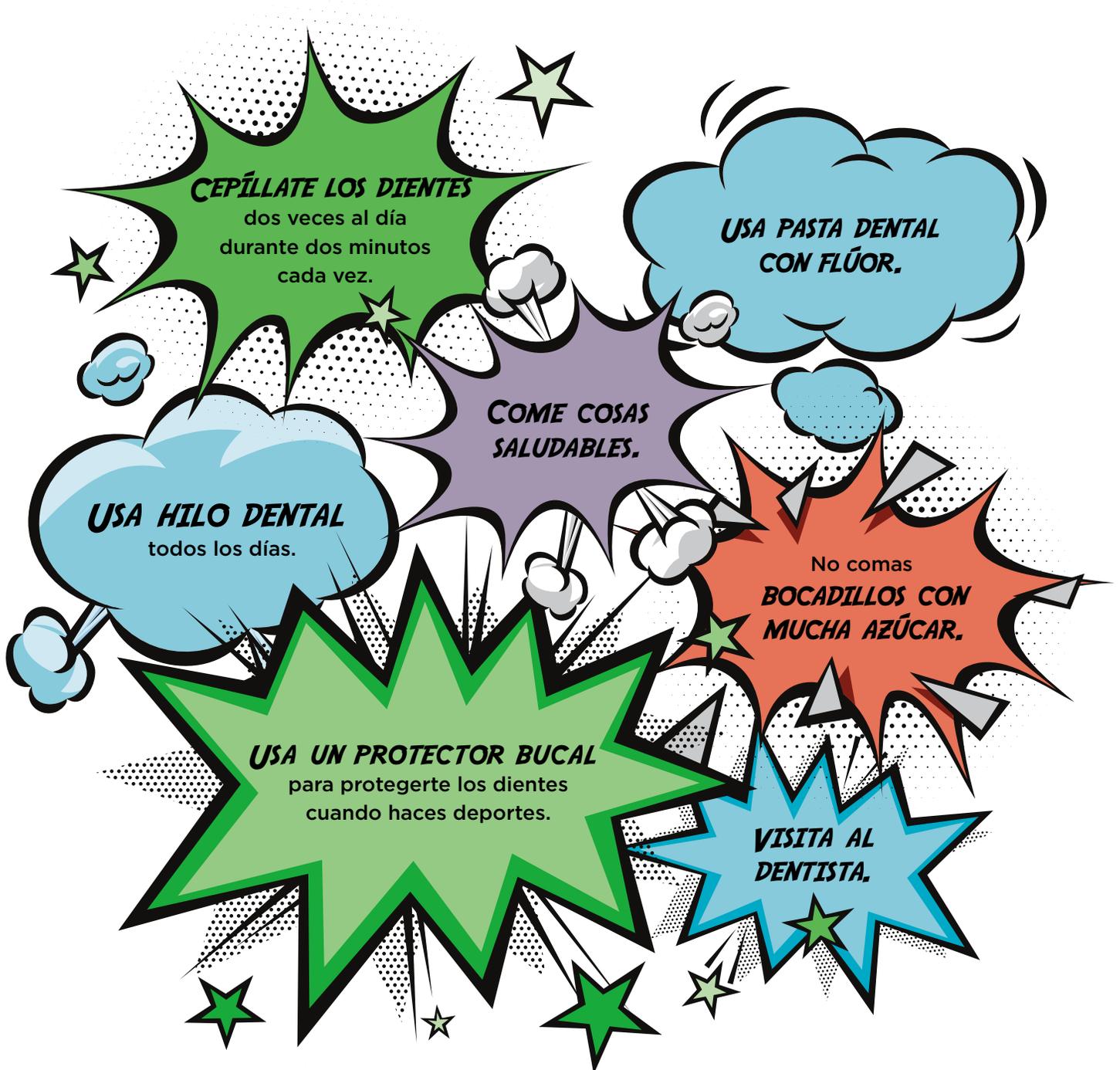
Por ejemplo, si tu cumpleaños es el 2 de junio y tu apellido es Smith, tu nombre de superhéroe secreto sería **¡CAPITÁN ESMALTE!**

Mi nombre con poderes de la sonrisa es:

¡el **PODER** de la sonrisa!

Tal vez no te des cuenta, pero la boca te da superpoderes.

Los dientes y las encías fuertes y sanos te dan el poder de comer contundentemente, cantar colosalmente, conversar convincentemente y silbar sigilosamente. Eso es muy asombroso, sería terrible perder alguno de esos poderes geniales. Esto es lo que debes hacer para asegurarte de no perder tu superpersona.



haz una
máscara de

SUPERHÉROE

1

Utiliza las líneas punteadas como guía para recortar tu máscara con poderes de la sonrisa. (Es posible que necesites la ayuda de un adulto).

2

Luego, decora la máscara como más te guste. ¡Usa tu creatividad! Puedes usar marcadores, crayones, lápices de colores, calcomanías, gemas y mucho más.

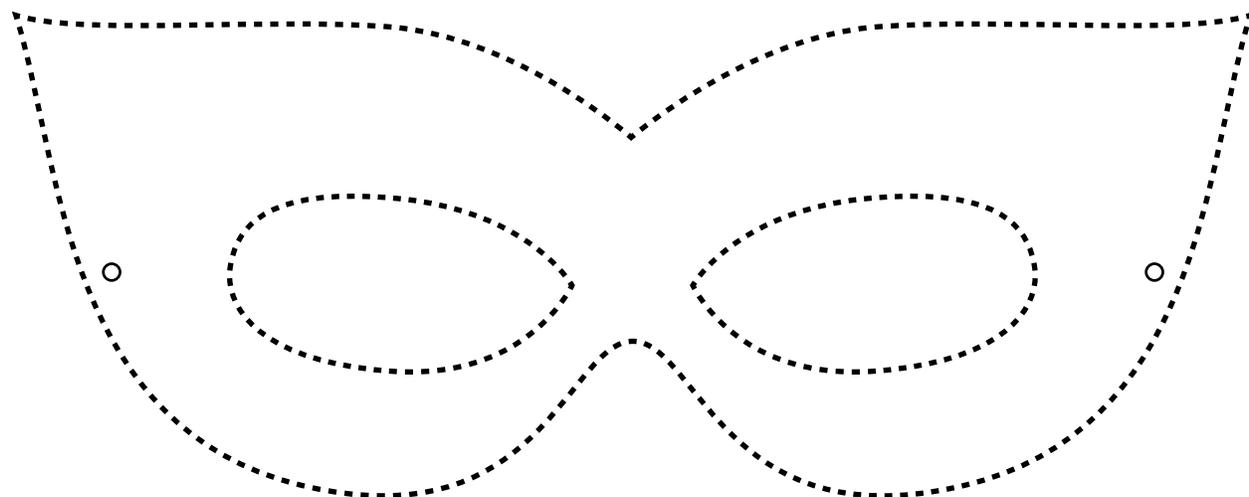
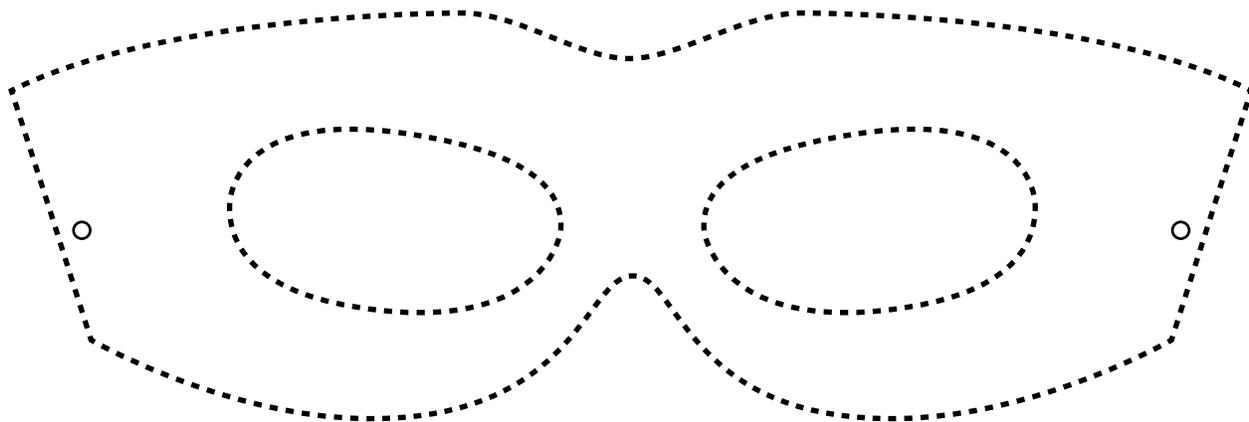
3

Cuando termines de decorarla, haz orificios a los lados de la máscara con una perforadora y ata un cordón en cada orificio para que puedas usarla para esconder tu verdadera identidad.



Braden B.,
11 años

***¡YA ESTÁS PREPARADO PARA COMBATIR LA PLACA,
EL SARRO Y OTROS ENEMIGOS DE LOS DIENTES!***



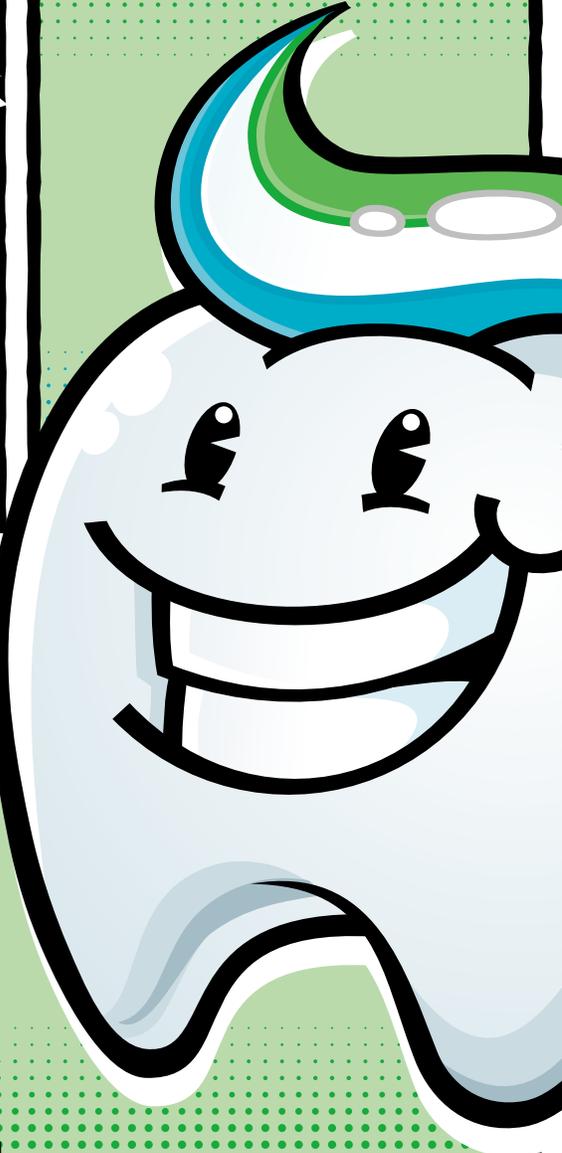
¡CEPÍLLATE!

**¡USA HILO
DENTAL!**

¡LÍMPIATE!

¡ENJUAGA!

SONRÍE



¡¡?!!