

PROGRAMA DE SALUD BUCAL PARA EL APRENDIZAJE TEMPRANO



Una manera divertida e interactiva de enseñar la salud bucal a quienes comienzan a aprender



CardinalCare Smiles
Improving Dental Care in Virginia for Children and Adults

DentaQuest[®]
a Sun Life company



ESTIMADOS EDUCADORES DE LA PRIMERA INFANCIA,

Como profesional que trabaja con niños pequeños, usted tiene la maravillosa oportunidad de compartir con sus estudiantes la **importancia de la salud bucodental a una edad temprana**.

Hemos incluido muchos recursos opcionales e ideas divertidas que pueden usarse en clase o enviarse a casa a los padres, como un **video** para animar a los niños a cepillarse los dientes, **manualidades** sencillas y una lista de **libros** apropiados para cada edad.

El objetivo de este paquete es conseguir que toda la familia hable de salud bucodental y **animar a los padres** a dar buen ejemplo **eligiendo alimentos sanos** y cuidando bien sus propias bocas.

Gracias por permitirnos compartir esta valiosa información. Juntos podemos contribuir a mejorar la salud de todos los niños en Virginia.

Les deseamos una buena salud bucodental,

El equipo de educación y divulgación de DentaQuest

Datos sobre la salud bucodental

- La caries es la enfermedad crónica más común en la infancia.
- La caries dental es muy frecuente en los menores en edad preescolar y casi nunca se trata en los menores de 3 años.
- Los niños con mala salud bucodental tienen 3 veces más probabilidades de faltar a la escuela.
- Si no se trata, la caries dental puede causar complicaciones físicas y de desarrollo en los menores de edad.
- Lo más importante que debe tenerse en cuenta es que la caries se puede prevenir por completo.

PROGRAMA DE ENSEÑANZA

Temas básicos de conversación para el salón de clases:

Datos curiosos para compartir con los niños sobre nuestros dientes:

- Los niños tienen 20 dientes en total. 10 arriba y 10 abajo. (Dependiendo de la edad y de los patrones de erupción, la mayoría de los menores de 2 a 5 años tienen 20 dientes en total). Los adultos tienen 32 dientes. **Dato curioso:** ¡un caimán tiene unos 80 dientes!
 - ¡El esmalte es un material superduro que es más fuerte que nuestros huesos!
 - El esmalte de los dientes de leche es tan fino como la cáscara de un huevo.
- ¿Qué función tienen los dientes?
 - Los dientes nos permiten masticar los alimentos.
 - Los dientes nos ayudan a hablar y a pronunciar correctamente las palabras.
 - Los dientes nos dan una hermosa sonrisa y nos ayudan a sentirnos bien con nosotros mismos.
 - Los dientes de leche sirven de guía para que los dientes permanentes queden en su sitio.

Cuidado de nuestros dientes:

- Cepillado y uso del hilo dental
 - Siempre debemos cepillarnos los dientes al menos dos veces al día, una por la mañana y otra por la noche antes de acostarnos.
 - Debemos usar el hilo dental una vez al día. Todas las personas con dientes deben usar el hilo dental.
 - Tener siempre un adulto al lado para que nos ayude a cepillarnos los dientes y a usar el hilo dental.
 - Cepillarnos durante 2 minutos cada vez: cantar una canción o usar un cronómetro para medir el tiempo.
- Comer alimentos saludables: ¡lo que comemos puede afectar la salud de nuestros dientes!
 - Elegir refrigerios saludables como verduras y frutas frescas, productos lácteos y carnes magras. Son buenos para nuestros dientes.
 - Beber mucha agua: el agua obtenida directamente de la llave es mejor que el agua embotellada. El agua de la llave (en todas las ciudades y algunos condados) tiene fluoruro, lo que no sucede con la mayoría del agua embotellada. El flúor fortalece los dientes jóvenes y en desarrollo.
 - No comer ni beber alimentos con mucha azúcar. Como el azúcar puede ocasionar caries, es importante ser inteligente y cuidar lo que entra en la boca. Hay que evitar refrescos, bebidas para deportistas, bebidas energizantes con azúcar, caramelos y panes y pasteles dulces. Los caramelos pegajosos son especialmente perjudiciales. Si comemos algo azucarado, debemos asegurarnos de cepillarnos los dientes inmediatamente después.
- Visita al dentista
 - Es importante visitar al dentista cada 6 meses para asegurarnos de que nuestros dientes se mantienen sanos.
 - El dentista nos ayuda a cuidar bien nuestros dientes. Detectará las caries antes de que sean dolorosas y se propaguen los gérmenes.

¿Qué ocurre si no cuidamos nuestros dientes?

- Si no nos cepillamos los dientes y usamos hilo dental todos los días, los gérmenes perjudiciales dañarán nuestros dientes. A menos que los retiremos con el cepillo de dientes, los gérmenes se quedarán en nuestros dientes y podrán hacer un orificio en la capa externa de nuestros dientes. Este orificio se conoce como caries.
- Una caries daña nuestro diente porque lo enferma. El diente puede doler y ser sensible al frío y al calor, y a los dulces.
- Si nuestro diente enferma, tendremos que ir al dentista para que lo cure.



Resumen

Todos debemos cuidar bien nuestros dientes para que se mantengan fuertes y sanos. Podemos hacerlo si nos cepillamos los dientes dos veces al día, usamos el hilo dental a diario y comemos alimentos sanos. También debemos evitar los alimentos y bebidas con azúcar para que los gérmenes nocivos no ataquen nuestros dientes.

Consejos para incluir una lección sobre la salud bucodental:

- Leer un libro de cuentos sobre la salud bucodental. – 5-8 minutos
- Hablar en clase sobre el cuidado bucodental, la nutrición y los hábitos saludables. – 10-15 minutos
- Proyectar un video centrado en la salud bucodental: use el enlace de Elmo que aparece a continuación o alguna otra opción. – 10 minutos
- Actividad sobre la salud bucodental: una de las actividades de este paquete u otra de su elección. – 15-25 minutos
- Introduzca una actividad de cepillado en su estación de juego manual.
- Envíe a los hogares una carta dirigida a los padres, el folleto titulado “Los dientes de leche son importantes” y el “Calendario de cepillado”.
- Ofrezca una presentación educativa para los padres fuera del horario de clase, por ejemplo, durante las reuniones del consejo de padres o en la noche del día de regreso a clases, u organice un evento educativo especial sobre salud bucodental.
- Recuerde también que hay muchos temas que pueden tener un componente de salud bucodental. La nutrición y la dieta, los ejemplos de comportamiento en familia y el cuidado de nuestro cuerpo son temas que pueden vincularse a la salud bucodental.

Enlace al video sobre el cepillado dental de Elmo: <https://www.youtube.com/watch?v=wxMrtK-kYnE>



SEMANA DE LA SALUD DENTAL



Estimados padres o tutores:

En esta semana hemos estado aprendiendo sobre nuestros dientes. Hemos visto cuántos dientes tenemos, para qué los usamos y cómo cuidar bien de ellos. También hablamos sobre los alimentos que son buenos para nuestros dientes y elaboramos una actividad divertida.

Les agradeceremos que hablen sobre la salud bucodental en sus hogares. Hagan preguntas a sus hijos sobre lo que aprendieron y muestren entusiasmo sobre las cosas que compartan con ustedes. Hemos incluido un calendario de ayuda para el cepillado diario y un folleto sobre los dientes de leche.

Si necesita ayuda para buscar un dentista y está afiliado a **Cardinal Care Smiles**, visite DentaQuest.com o llame al 1-888-912-3456.



CardinalCare Smiles
Improving Dental Care in Virginia for Children and Adults

DentaQuest[®]
a Sun Life company

SEMANA DE LA SALUD DENTAL



Estimados padres o tutores:

En esta semana hemos estado aprendiendo sobre nuestros dientes. Hemos visto cuántos dientes tenemos, para qué los usamos y cómo cuidar bien de ellos. También hablamos sobre los alimentos que son buenos para nuestros dientes y elaboramos una actividad divertida.

Les agradeceremos que hablen sobre la salud bucodental en sus hogares. Hagan preguntas a sus hijos sobre lo que aprendieron y muestren entusiasmo sobre las cosas que compartan con ustedes. Hemos incluido un calendario de ayuda para el cepillado diario y un folleto sobre los dientes de leche.

Si necesita ayuda para buscar un dentista y está afiliado a **Cardinal Care Smiles**, visite DentaQuest.com o llame al 1-888-912-3456.



CardinalCare Smiles
Improving Dental Care in Virginia for Children and Adults

DentaQuest[®]
a Sun Life company

LOS DIENTES DEL BEBÉ SON IMPORTANTES

Las caries se pueden prevenir. La manera como cuide los dientes de leche de su hijo tendrá efectos positivos o negativos en sus dientes permanentes.

Comience ahora con buenos hábitos de salud bucal.

Los dientes de leche juegan un papel importante en la salud de su bebé ya que le ayudan a:

MASTICAR  Comer y digerir alimentos saludables.	HABLAR  Ayudan a que su hijo hable claramente.	SONREÍR  Sentirse bien consigo mismo y tener una bella sonrisa.	CRECER  Mantienen un espacio importante que ocuparán los dientes permanentes y evitan el apiñamiento.
---	--	--	---

























































Cuando los dientes de leche se caen demasiado pronto surgen problemas graves. Siga estos pasos para que su hijo mantenga sanos sus dientes de leche:

- Ayude a su hijo a cepillarse los dientes 2 veces al día con crema dental con fluoruro.
- Nunca ponga a su hijo a dormir con un biberón ni con una taza para sorber.
- No comparta cucharas, tazas ni cepillos de dientes con su hijo.
- Limite las bebidas azucaradas y evite los dulces y los alimentos pegajosos.
- Lleve a su hijo a la primera consulta dental cuando cumpla su primer año.

Su proveedor dental es un integrante importante de su equipo de atención de salud. Es importante tener un consultorio dental con un proveedor dental con quien se sienta a gusto, en quien pueda confiar y a quien pueda ver regularmente para el cuidado.

MI CALENDARIO DE CEPILLADO

Marca el cuadro con el sol después de cepillarte en la mañana y marca el cuadro con la luna después de cepillarte antes de ir a la cama.

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
DOMINGO	 inicio 	 	 	 
LUNES	 	 	 	 
MARTES	 	 	 	 
MIÉRCOLES	 	 	 	 
JUEVES	 	 	 	 
VIERNES	 	 	 	 
SÁBADO	 	 	 	  final

¡INCREÍBLE! ¡Lo has logrado!
¡Sigue haciéndolo así de bien!

Si necesita ayuda para buscar un dentista y está afiliado a **Cardinal Care Smiles**, visite DentaQuest.com o llame al 1-888-912-3456.

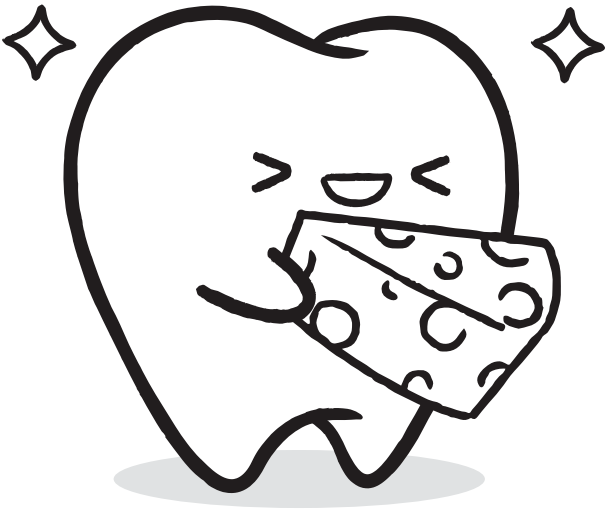
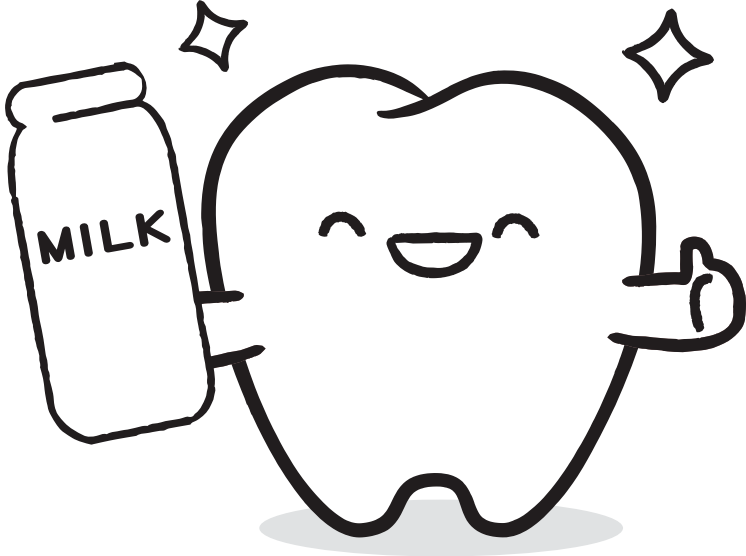
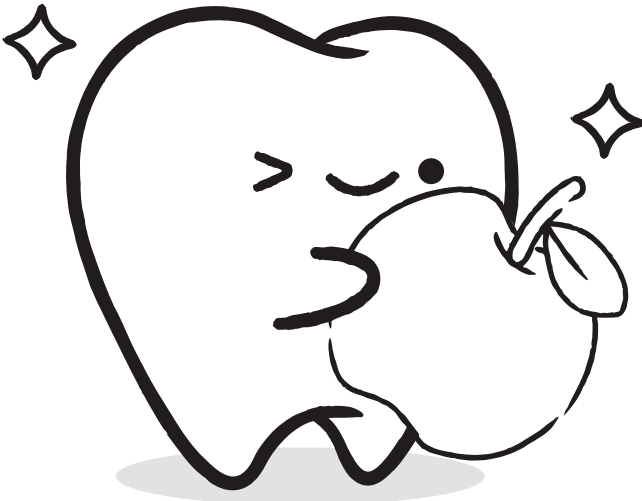


LISTA DE LIBROS



1. **Arthur Tricks the Tooth Fairy (Arthur engaña al ratón Pérez), Autor: Marc Tolon Brown**
Celosa cuando a Arthur se le cae un diente y recibe 25 centavos por él, su hermana trata de engañar al ratón Pérez para que también la visite a ella.
2. **Pony Brush's his Teeth (El caballito poni se cepilla los dientes), Autor: Michael Dahl**
El caballito poni come mucho y después de comer siempre se lava los dientes.
3. **Just Going to the Dentist (Ir simplemente al dentista), Autor: Mercer Mayer**
El pequeño peludito va al dentista para un chequeo dental y se da cuenta de que ir al dentista no es tan malo.
4. **Kitanai and Cavity Croc Brush Their Teeth (Kitanai y el cocodrilo con caries se cepillan los dientes), Autor: Thomas Kingley Troupe**
El perrito Kitanai le enseña al cocodrilo con caries cómo mantener limpios los dientes.
5. **I Know Why I Brush my Teeth (Yo sé cómo cepillarme los dientes), Autor: Kate Rowan**
Sam aprende sobre sus dientes y por qué es importante mantenerlos limpios con un cepillado regular.
6. **Caillou: I Can Brush My Teeth (Caillou: puedo cepillarme los dientes), Autor: Sarah Margaret Johanson**
Caillou se cepilla los dientes.
7. **Clarabella's Teeth (Los dientes de Clarabella), Autor: An Vrombaut**
Clarabella, la cocodrila, no puede jugar con sus amigos porque está ocupada lavándose los dientes, ¡y los cocodrilos tienen muchos dientes!
8. **Danny Goes to the Dentist (Danny va al dentista), Autor: Robert Robinson**
Danny y su hermana van al dentista para que les revisen los dientes.
9. **Dear Dragon goes to the Dentist (El querido dragón va al dentista), Autor: Margaret Hillert**
Un niño y su dragón mascota van al consultorio del dentista y aprenden a cuidarse los dientes y a ser valientes.
10. **Buddy Loses a Tooth (A Buddy se le cae un diente), Autor: Grosset & Dunlap**
A Buddy se le cae su primer diente y viaja a la estación de Rexville, donde, con la ayuda de la tiranosauria Delores, aprende todo sobre los dientes de los dinosaurios.
11. **The Tooth Book (El libro del diente), Autor: Theo LeSieg**
El texto en rimas y las ilustraciones muestran brevemente qué animales tienen dientes, sus usos y cómo cuidarlos.
12. **How Many Teeth? (¿Cuántos dientes?), Autor: Paul Showers**
Hace una presentación de los dientes y describe cuántos tenemos en las distintas etapas de la vida, por qué se caen y para qué sirven.
13. **Brush, Brush, Brush! (¡Cepíllate, cepíllate, cepíllate!), Autor: Alicia Padron/Children's Press**
14. **Does A Lion Brush? (¿Los leones se cepillan?), Autor: Fred Ehrlich**
Aunque los animales no se cepillen los dientes, a los niños se les explica cómo y por qué deben hacerlo.
15. **Anna Brush's Her Teeth (Anna se cepilla los dientes), Autor: Kathleen Amant**
En este libro que contiene información para los padres sobre cómo ayudar a los niños a cepillarse los dientes, Anna, ya preparada para ir a la cama, toma su cepillo de dientes, le pide a su mamá que le ponga un poco de crema dental para niños pequeños y se cepilla los dientes con su ayuda.

COME ALIMENTOS SALUDABLES PARA MANTENER TUS DIENTES SANOS



Si necesita ayuda para buscar un dentista y está afiliado a **Cardinal Care Smiles**, visite DentaQuest.com o llame al 1-888-912-3456.



TENER UNA SONRISA SANA ES GENIAL

Dibuja tu sonrisa en el recuadro de abajo.



Si necesita ayuda para buscar un dentista y está afiliado a **Cardinal Care Smiles**, visite DentaQuest.com o llame al 1-888-912-3456.



DentaQuest
a Sun Life company

HOJA DE ACTIVIDADES N.º 1

La varita del ratón Pérez

Materiales:

- Pitillos de papel para fiestas.
- Listón fino y brillante.
- Plantilla de diente; se recorta el diente (se muestra abajo).
- Puntos de pegamento.
- Cinta adhesiva transparente.
- Crayones, lápices de colores, etc.

Instrucciones:

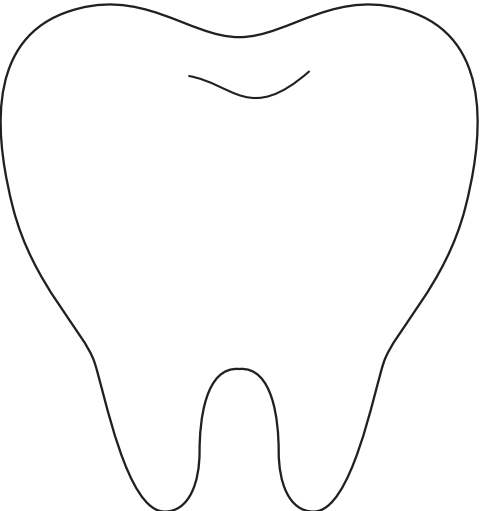
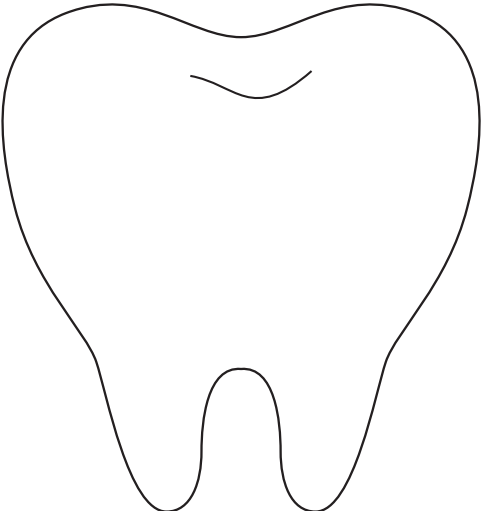
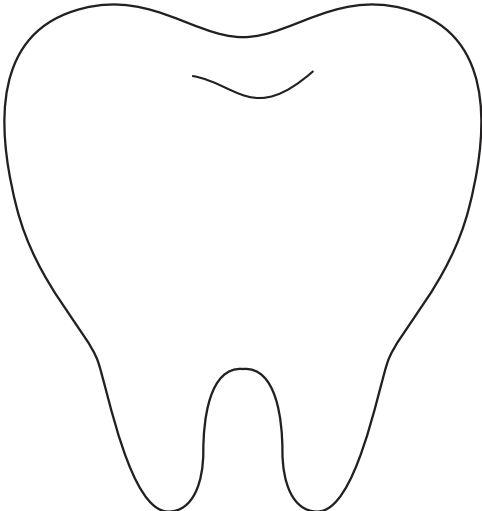
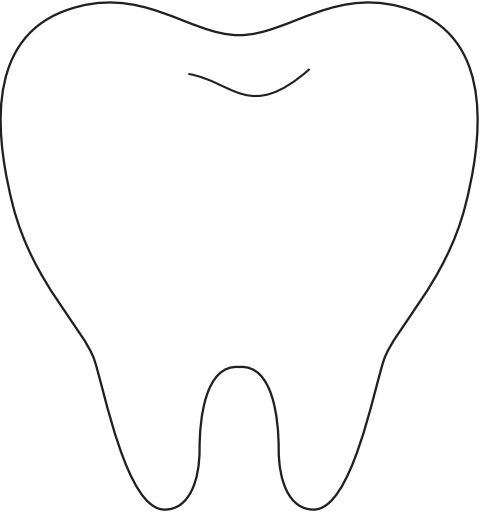
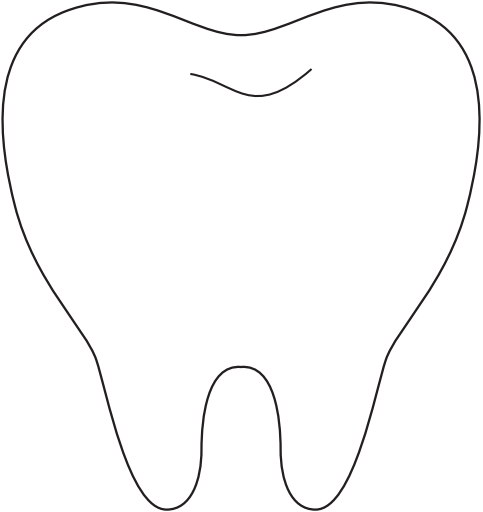
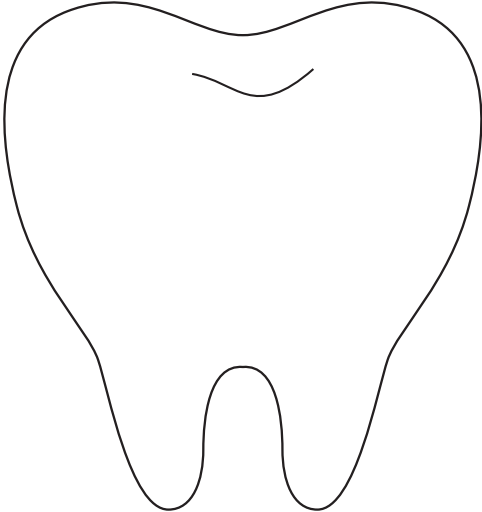
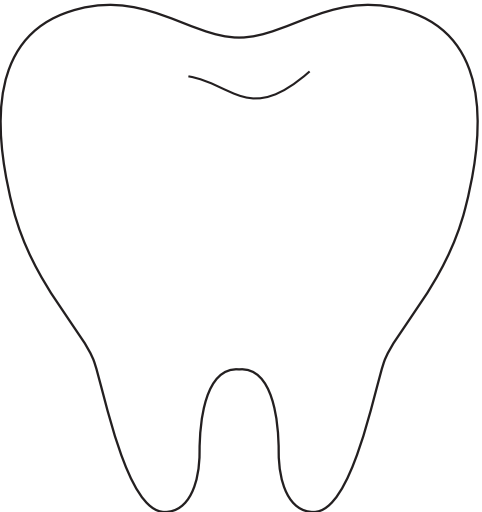
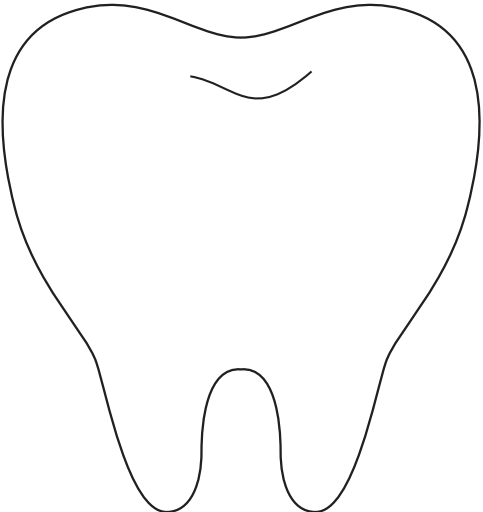
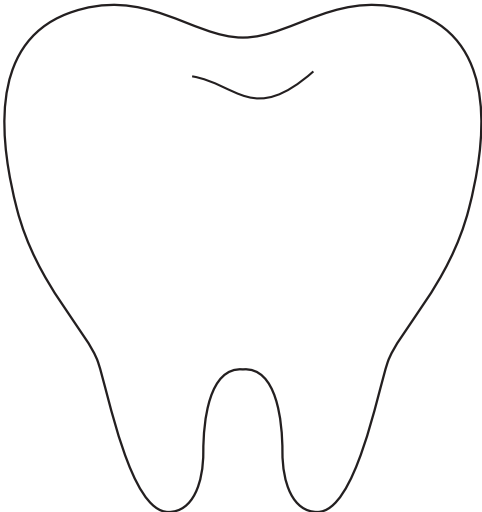
- Haga que los niños escriban su nombre o escojan su alimento saludable favorito y lo dibujen en el diente (puede elegir cualquiera de los dos). Dígalos por qué elegir alimentos saludables para nuestros dientes es la mejor opción.
- “Lamine” el diente con la cinta adhesiva transparente. cuando los niños hayan terminado de dibujarlo. Ponga un punto de pegamento en la parte posterior del diente y péguelo al pitillo. Ayude a los niños a amarrar el listón alrededor del pitillo.
- **¡Terminaste! ¡Una varita del ratón Pérez divertida y alegre!**



Si necesita ayuda para buscar un dentista y está afiliado a **Cardinal Care Smiles**, visite DentaQuest.com o llame al 1-888-912-3456.

HOJA DE ACTIVIDADES N.º 1

Plantilla de diente para la varita del ratón Pérez



HOJA DE ACTIVIDADES N.º 2

Máscara con boca sonriente

Materiales:

- Cartulina roja.
- Bajalenguas.
- Etiquetas multiusos (se pueden reemplazar por bolitas de algodón, ajustar el tamaño y pegarlas como se explica más adelante).
- Pegamento.

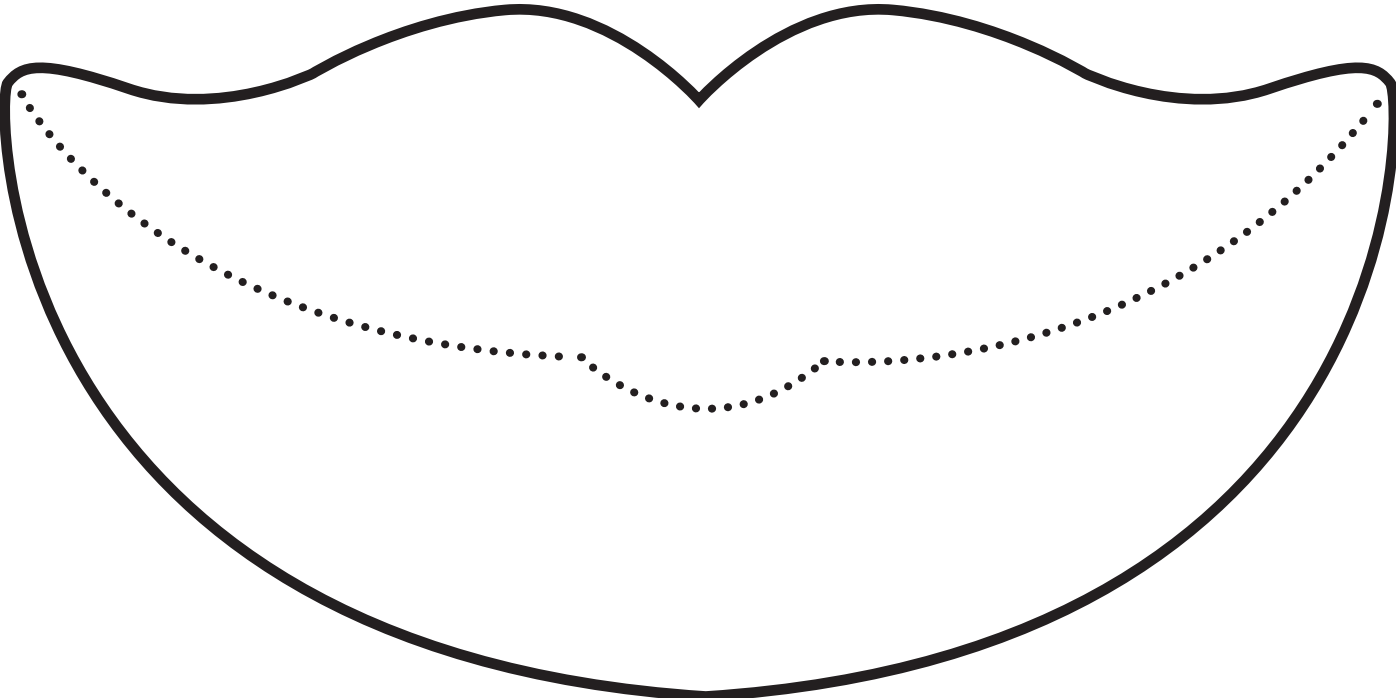
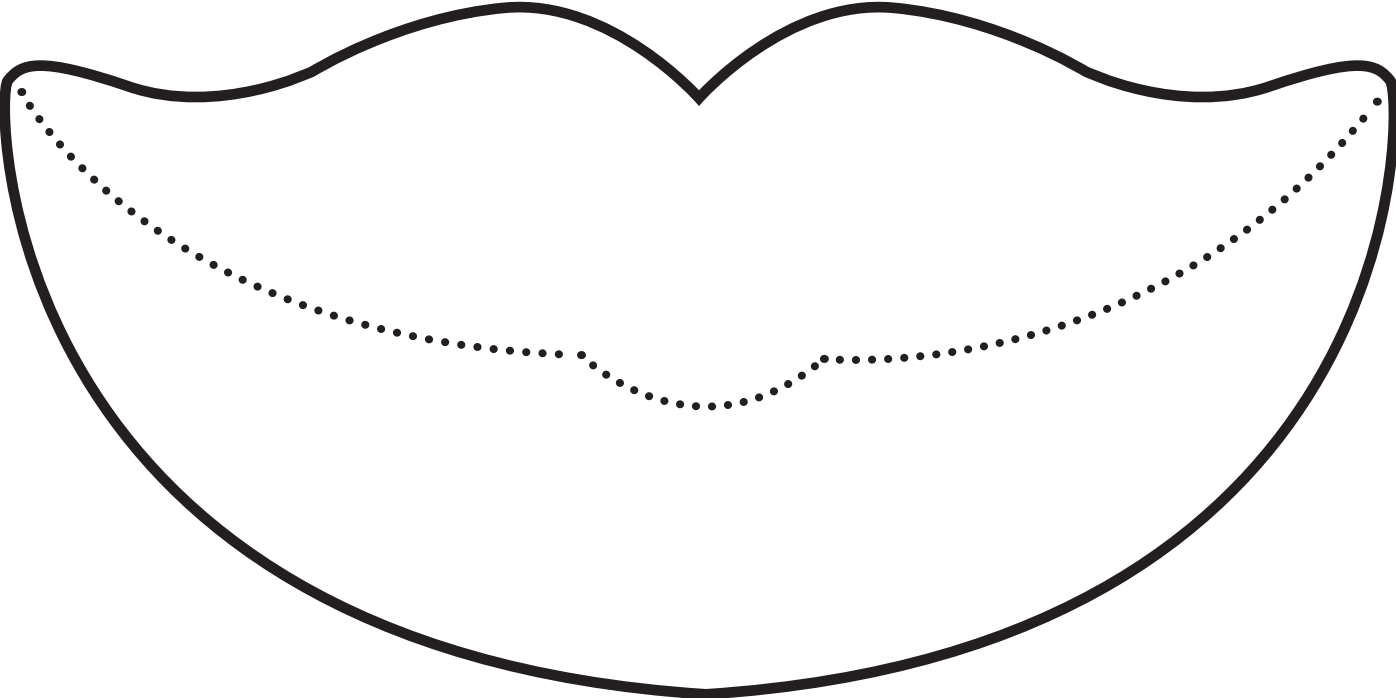
Instrucciones:

- Use la plantilla con la boca sonriente de la página siguiente para calcar y recortar la boca en cartulina roja.
- Haga que los niños pongan 10 etiquetas en la parte superior y 10 en la parte inferior de la boca (para los dientes).
- Pegue el bajalenguas en el centro de la boca para que sirva de mango.



Si necesita ayuda para buscar un dentista y está afiliado a **Cardinal Care Smiles**, visite DentaQuest.com o llame al 1-888-912-3456.

Plantilla de boca



HOJA DE ACTIVIDADES N.º 3

Diente sonriente

Materiales:

- Plantilla de diente (en la página siguiente).
- Bolitas de algodón.
- Pegamento.

Instrucciones:

- Use la plantilla de abajo para imprimir el diente. Puede recortar el diente o usar la hoja de papel completa.
- Haga que los niños dibujen una cara feliz en el diente y peguen bolitas de algodón en él.



HOJA DE ACTIVIDADES N.º 3
Plantilla de diente sonriente

