

# Cepillándome los dientes, tendré una bonita sonrisa ...

## SE FUNDAMENTA EN :

La importancia de que los niños y las niñas adquieran desde edades tempranas hábitos saludables y las habilidades necesarias para cepillarse los dientes después de cada comida y siempre antes de acostarse.

## COMPETENCIAS :

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia matemática.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

## OBJETIVOS :

Aprender a realizar un cepillado dental lo más correcto posible y efectuar prácticas periódicas en el centro educativo.

Reflexionar sobre la importancia para nuestra salud del cepillado dental y el uso de la pasta fluorada después de las comidas, y siempre antes de acostarse.

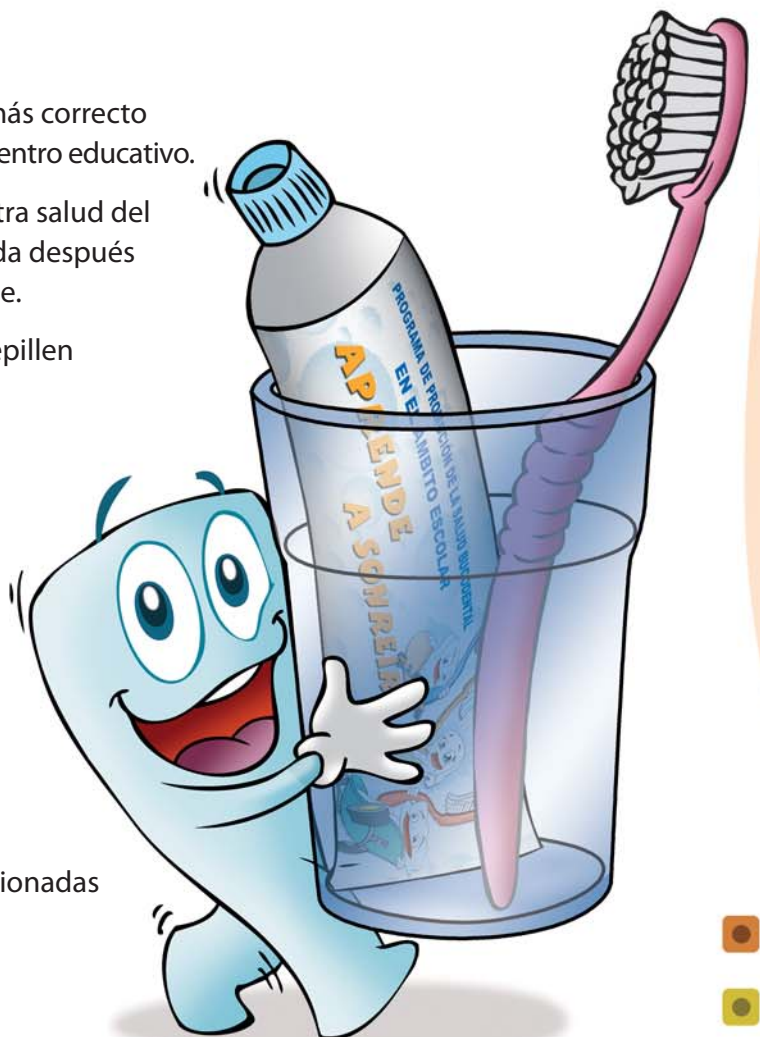
Conseguir que los alumnos y alumnas se cepillen los dientes diariamente, al menos antes de acostarse.

## DESARROLLO :

Se explica y se ejemplifica con la arcada dental la técnica del cepillado.

Posteriormente los alumnos y alumnas en pequeños grupos practican el cepillado: control y modificación del cepillado, autoevaluación...

Se realizan actividades de recopilación y expresión oral, escrita, plástica u otras relacionadas con los ámbitos o áreas curriculares.



### **RECURSOS :**

- Cepillos de dientes, pasta dental.
- Arcada dentaria.
- Papel, lápices y fichas de registro.
- Y un conjunto de Actividades Complementarias donde se incluyen algunas sugerencias con las que poder ampliar las posibilidades de desarrollar o complementar los objetivos propuestos en esta unidad.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN :**

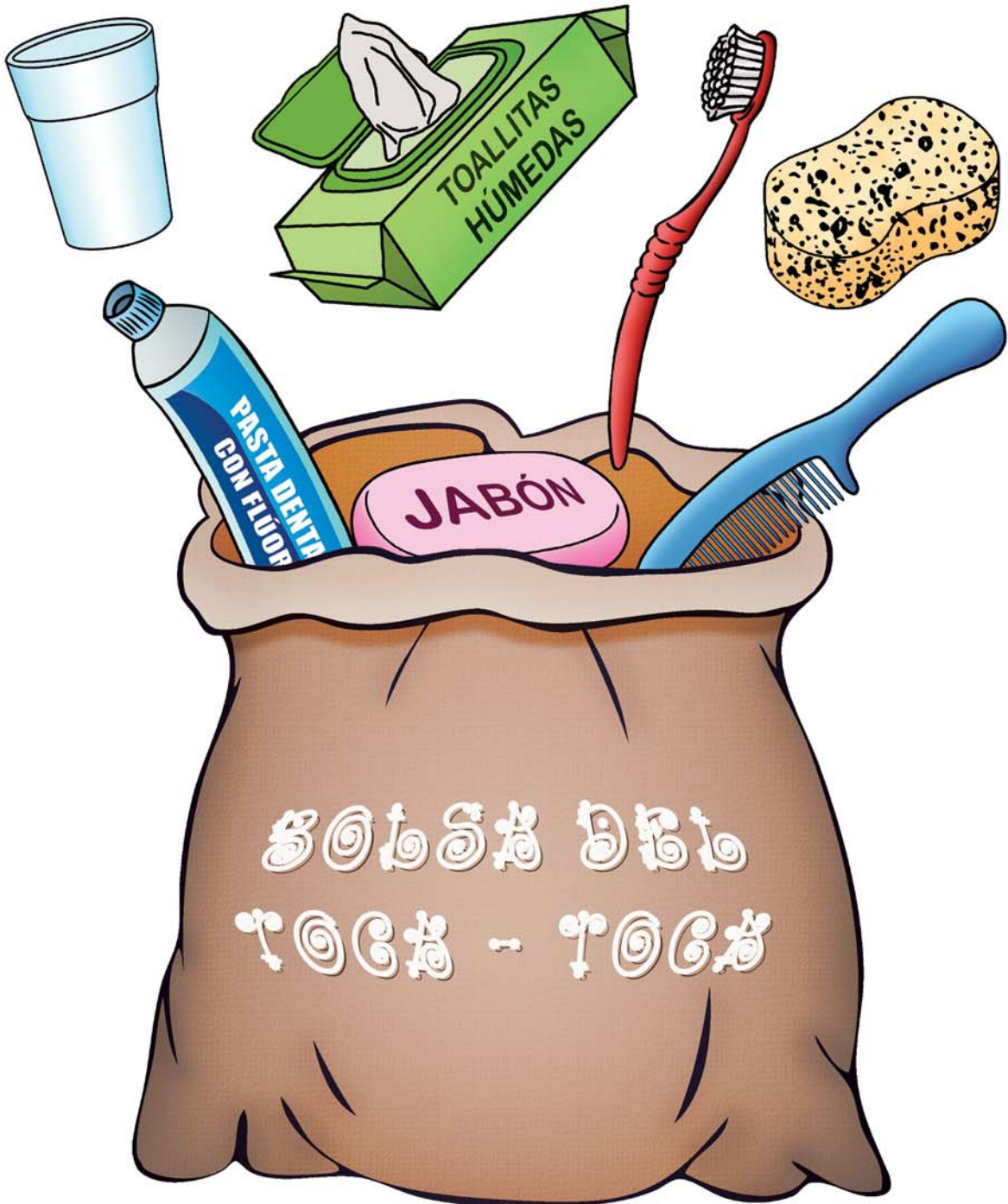
- Reconoce los diferentes utensilios para el cepillado dental.
- Utiliza correctamente el cepillo y la pasta.
- Ha adquirido una buena técnica del cepillado.
- Es autónomo y preciso en el cepillado.
- Comprende el "efecto-causa" de realizar un buen cepillado o de no realizarlo.
- Reconoce y nombra los diferentes tipos de dientes.
- Sabe cual es la misión de cada tipo de diente.





## ..... **Toca, toca y acertarás** .....

Con los ojos vendados, se identificarán mediante el tacto, los objetos de higiene personal y salud bucodental que previamente se han introducido en una bolsa.





## ..... La escobita de mi boca .....

Esta actividad puede servir de iniciación o paso previo a la actividad "Cepillándote los dientes", a modo de teoría sobre cómo deben realizarse los movimientos para una adecuada limpieza de los dientes.

Sobre las arcadas dentales, el tutor o la tutora realizara con un cepillo de dientes los movimientos correctos y necesarios para limpiar los dientes por todas sus caras.



El objetivo es que los niños y las niñas imiten todas las acciones con movimientos amplios del brazo.

Una vez asimilados los movimientos se planteará la realización del cepillado dental dentro del aula, poniendo especial cuidado en la utilización del dentífrico (valorar según la edad del alumnado) y en la correcta ejecución de todos los movimientos.



# Cepillándote los Dientes

Juega conmigo  
a limpiarte  
los dientes

**1º** Comienza cepillándote los dientes de delante, haciéndolo siempre desde la encía al diente.



**2º** Después todos los demás, sobre todo aquellos que se encuentran al fondo de la boca.



**3º** Límpialos de la misma forma por la parte de dentro.

**4º** Ahora te cepillas todas las muelas por encima, que es por donde masticas.



**5º** Es muy importante que antes de enjuagarte te cepilles la lengua.

- Límpialos después de cada comida, y siempre antes de acostarte.
- No abuses de caramelos, ni dulces.
- Utiliza una pasta con flúor.
- Y visita regularmente a tu amigo o amiga dentista.



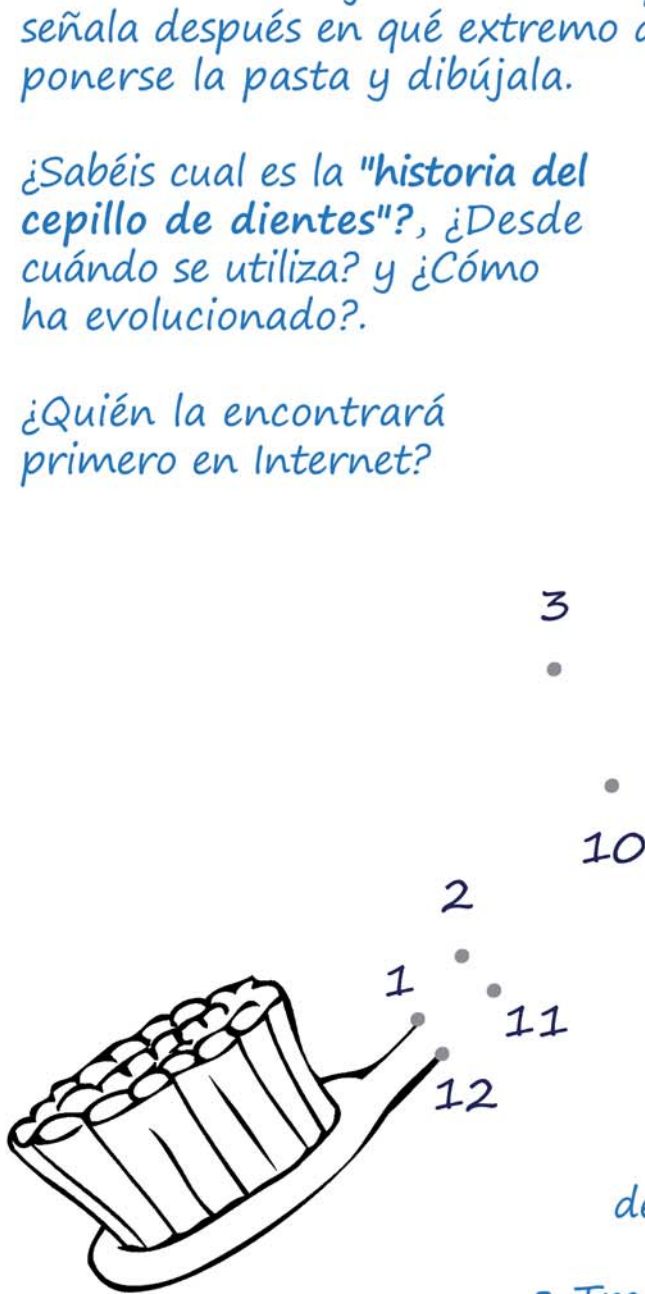


# El Cepillo de Dientes

Descubre el dibujo uniendo los puntos, señala después en qué extremo debe ponerse la pasta y dibújala.

¿Sabéis cual es la "historia del cepillo de dientes"? ¿Desde cuándo se utiliza? y ¿Cómo ha evolucionado?.

¿Quién la encontrará primero en Internet?



Como actividades complementarias también se puede:

- Comparar cepillos de distintos tamaños, diferentes consistencias de las cerdas, tamaño de cabeza del cepillo, forma del mango, etc.
- Traer cepillos de dientes que estén viejos y buscar las diferencias con los nuevos.
- Proponer que describan "cómo es su cepillo" y que lo dibujen, coloreen o lo construyan con plastilina o arcilla.





## ..... La Pasta de Dientes .....

Realizar el dibujo uniendo los puntos, después se puede colorear y resolver la adivinanza.



Como actividad complementaria se puede generar un debate sobre ¿cuánto tiempo debe durar un buen cepillado?.

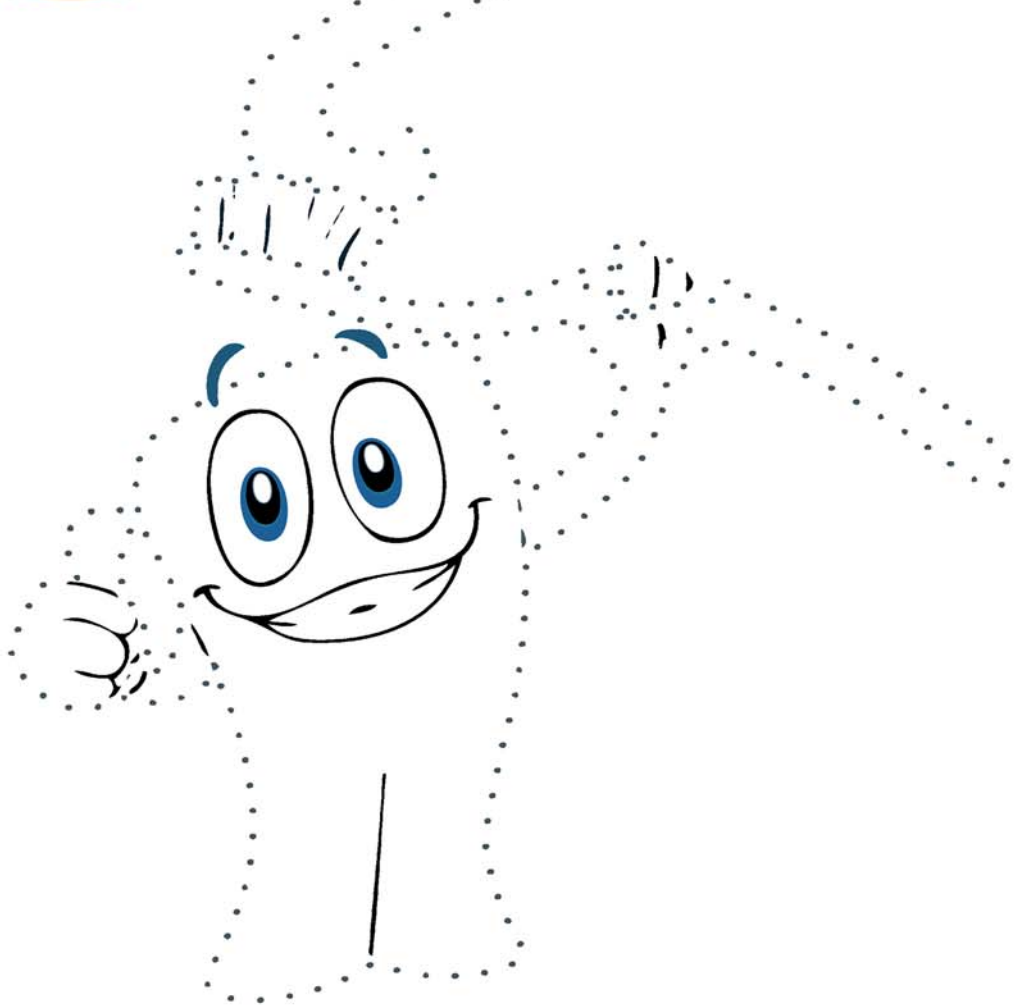




# ¿De qué se compone la Pasta de Dientes?

Unir los puntos, completar el dibujo y resolver esta ADIVINANZA:

Soy un diente muy coqueto,  
si me peinas despacito  
me quedo sano y limpito.  
Si eres listo y avisado  
seguro que el nombre del peine  
ya lo habrás adivinado.



Como actividad complementaria se pueden traer de casa diferentes pastas dentífricas y comparar su composición.







## Esta es mi boca y la tuya ¿cómo es?

Auto observación de la boca y los dientes por medio de un espejo. También se podrá observar la boca de los compañeros, se enumeraran las piezas que la forman y se observaran las diferentes formas y tamaños de los dientes.

Esta actividad sirve para poder diferenciar los dientes sanos de los cariados y anotar además lo que se haya observado: caries, sarro, dientes desplazados, dientes mal posicionados, falta de algún diente, etc.



Partiendo de esta experiencia se podrá explicar que los dientes que salen por primera vez se pierden para ser sustituidos por otros permanentes, y así enlazar con la actividad siguiente “Un diente para cada misión”.

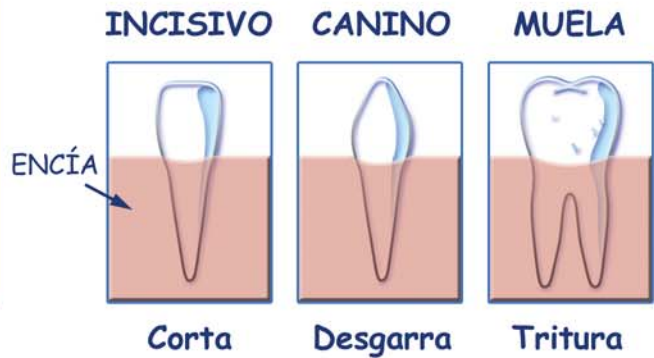
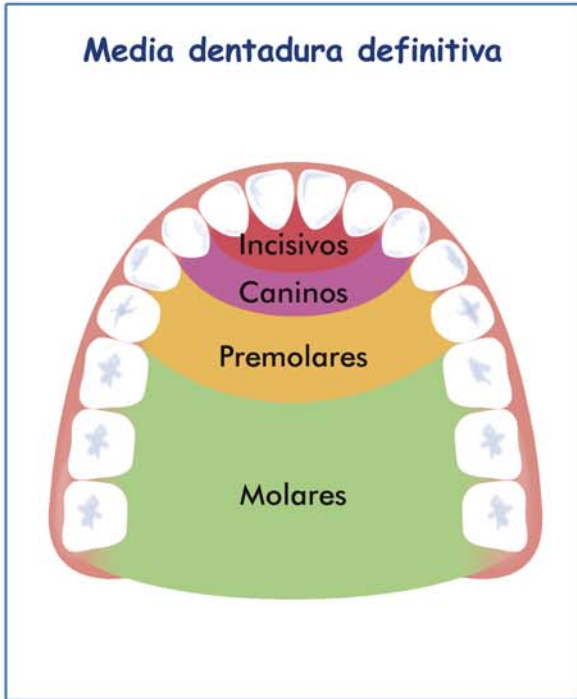
Si se ha descubierto algún diente cariado se puede establecer un diálogo hasta llegar a las causas que producen la caries.





# Conoce tus Dientes

Un diente para cada misión.



Observa tus dientes en un espejo y completa este esquema.

- Tienes .....
- Te faltan .....
- Picados .....

El esquema representa una dentadura. Cálcalo en tu cuaderno.

- Colorea de rojo los dientes que tienes.
- Colorea de azul los dientes que te faltan.
- Marca con una cruz los dientes que tengas picados.





## ..... **Adivina, Adivinanza** .....

Para jugar a las adivinanzas sobre los dientes y la boca, se pueden hacer búsquedas por Internet o preguntar a los padres, abuelos y familiares si conocen alguna.

Además se pueden buscar refranes, poesías, canciones, retahílas, jeroglíficos, cuentos, etc.

Si se juega formando equipos, ganará el que consiga acertar más adivinanzas.

Para comenzar, aquí ponemos algunos ejemplos.

(1) ENTRE DOS MURALLAS BLANCAS  
HAY UNA FLOR COLORADA  
QUE CON LLUVIA O CON BUEN TIEMPO,  
ESTÁ SIEMPRE BIEN MOJADA.

(2) TREINTA Y DOS SILLITAS BLANCAS  
DISPUESTAS ALREDEDOR  
DE UNA LENGUA PARLANCHINA  
QUE LAS PISA SIN TEMOR

(3) CUANDO SONRÍES ASOMAN  
BLANCOS COMO EL AZAHAR  
UNAS COSITAS QUE CORTAN  
Y QUE PUEDEN MASTICAR

(4) DOS HERMANOS SONROSADOS  
JUNTOS EN SILENCIO ESTÁN,  
PERO SIEMPRE NECESITAN  
SEPARARSE PARA HABLAR

Soy duro como una piedra,  
y del color de la luna,  
y me puedes encontrar  
mordiéndole a una aceituna  
¿Quién soy?

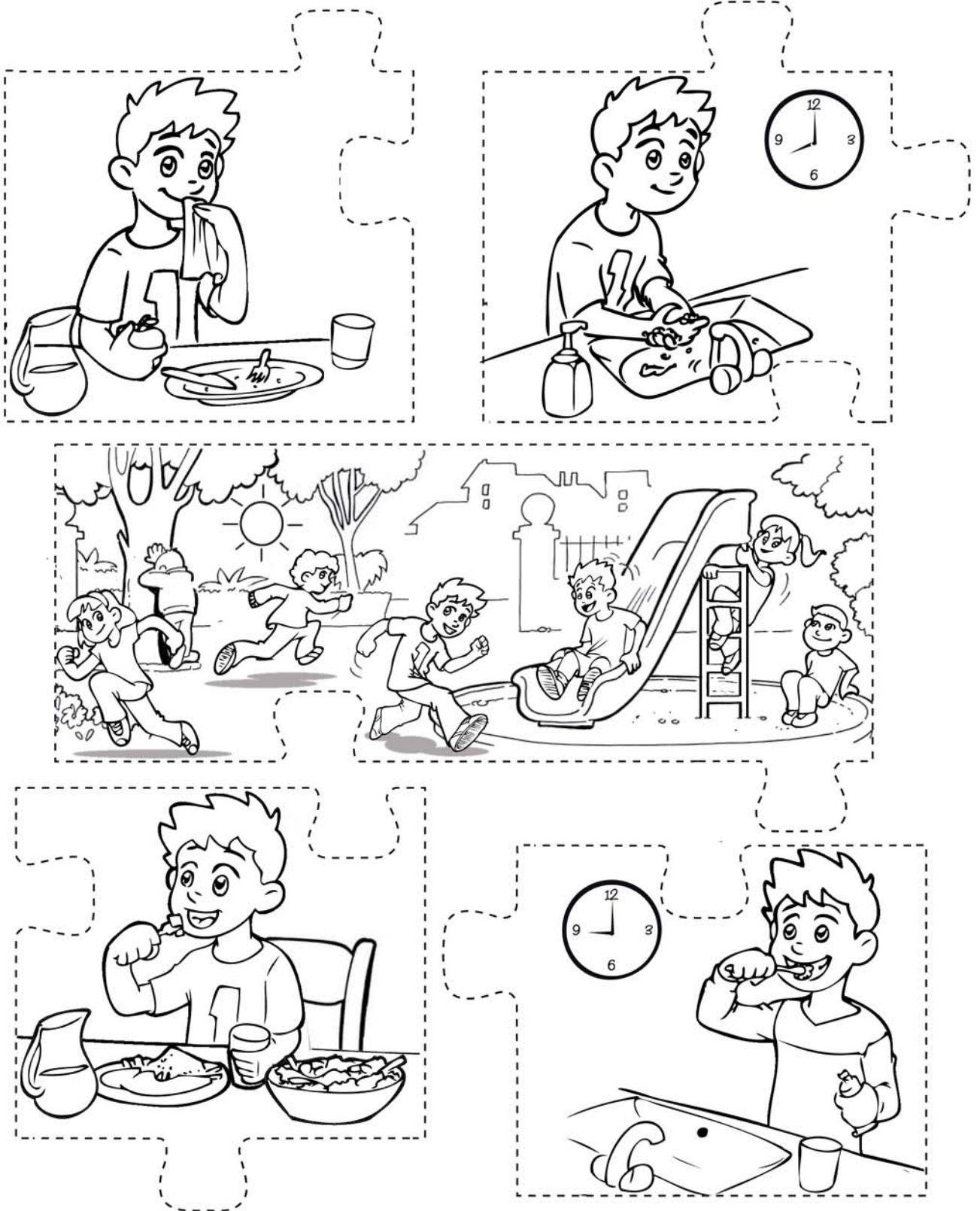


1) LENGUA, 2) BOCA, 3) DIENTES, 4) LABIOS





# ..... Construye un Puzzle .....



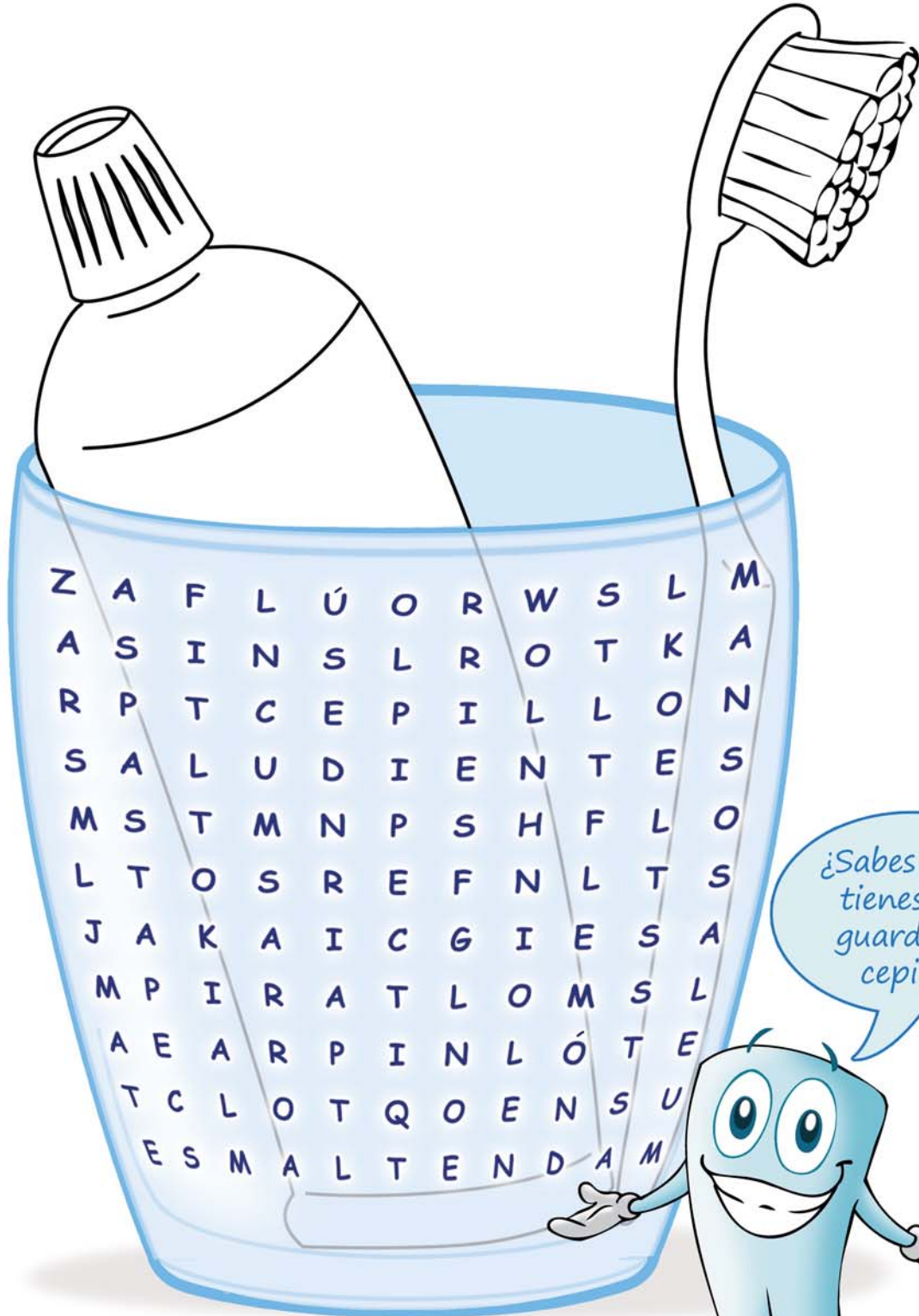
Puedes utilizar cartón pluma o goma eva para darle consistencia, después recórtalo, ponlo en orden y comenta lo que pasa.





# Sopa de Letras

Localiza en el vaso 10 palabras relacionadas con la higiene bucodental, después escríbelas añadiendo su significado.



¿Sabes cómo tienes que guardar el cepillo?

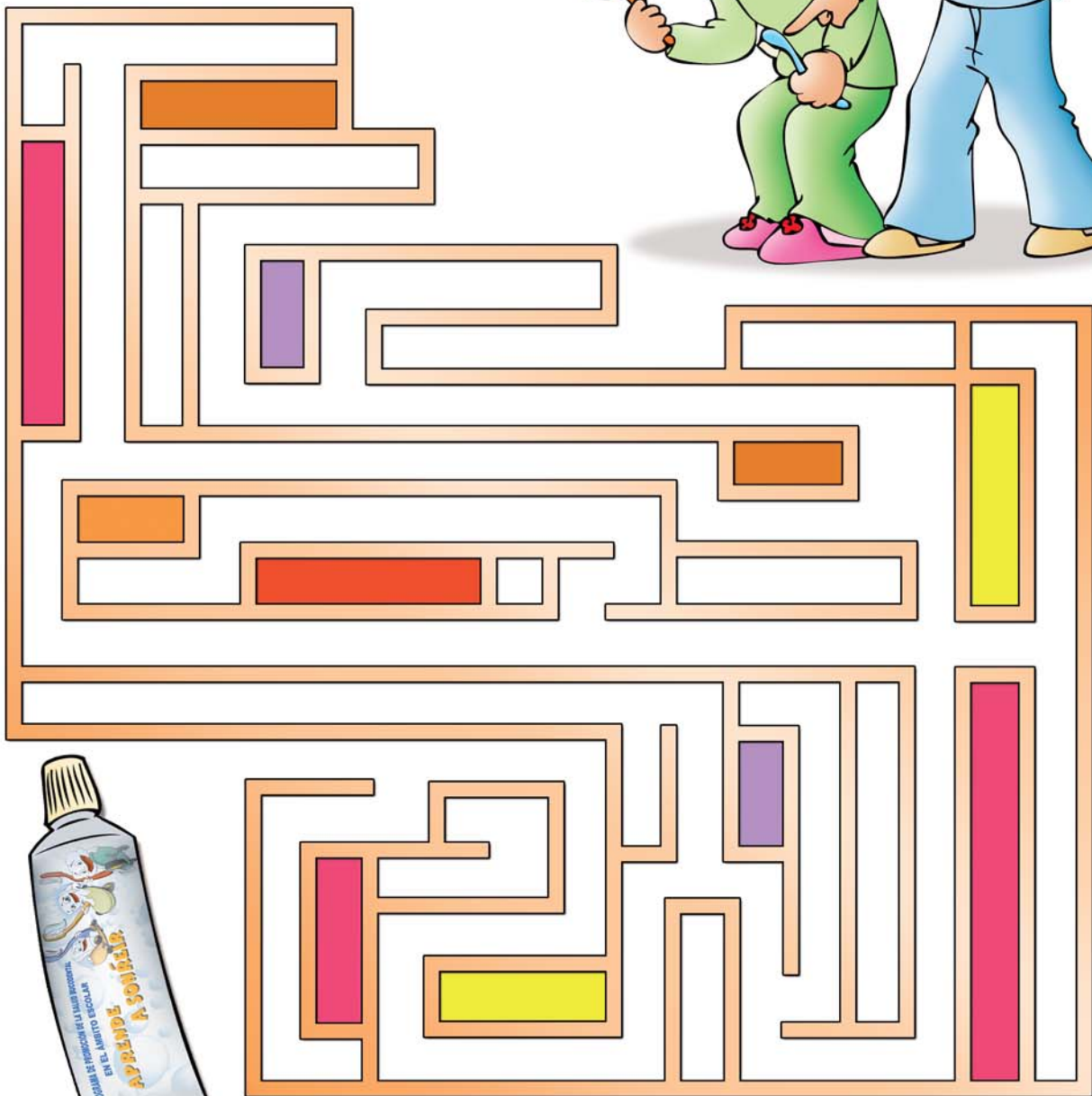
FLUOR, CEPILLO, PASTA, DIENTES, SARRO, DENTISTA  
CARIES, ESMALTE, MUELA, FLEMON





# ..... Laberinto .....

¿Nos ayudas a encontrar nuestro tubo de pasta dentífrica?



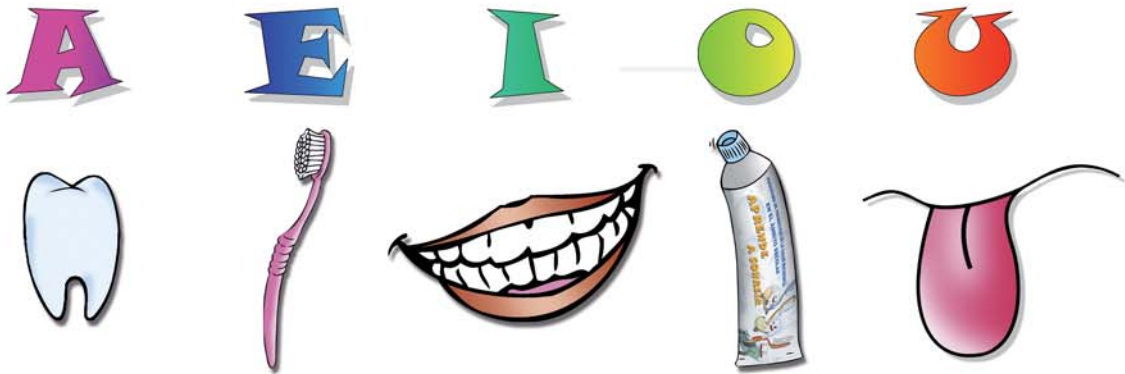


# Jeroglífico

Resuelve el jeroglífico sustituyendo cada alimento por la letra que le corresponde.



Para ello, tienes que averiguar qué vocal corresponde con cada dibujo relacionado con la salud bucodental. Te damos una pista: el cepillo corresponde a la letra **E**; ahora continúa tú descifrando el jeroglífico.



Escribe aquí la solución:

    \_S\_  T\_  P\_ST\_  
D\_  D\_\_NT\_S  Y  C\_P\_LL\_  
    D\_\_R\_\_  Y  
S\_NR\_\_  M\_N\_D\_





Juego de Diente a Diente



Salida

Este juego puede imprimirse en tamaño A-3, en la pág 189







# Instrucciones de Juego de Diente a Diente

En este juego pueden participar hasta 4 jugadores/as, y ganará quien llegue a la casilla final, por puntuación exacta, después de hacer el recorrido completo.

Antes de jugar, se tiran los dados y su puntuación (de mayor a menor), indicará el turno de juego de cada participante, en caso de empate, se tirará tantas veces haga falta, hasta deshacer la igualdad.

Se mueven las fichas tantas casillas como puntuación saque el dado, y según donde caigan, a lo largo del recorrido, se deberá que hacer lo que indique el dibujo de la casilla ocupada en función de las siguientes reglas:

<b>Casilla 02</b> (Cepillo)	Si los dientes vas a cepillar, pasta con flúor necesitarás. (Avanza hasta la casilla nº15).
<b>Casilla 06</b> (Dientín)	De diente a diente y tiro porque me he cepillado y estoy sonriente.
<b>Casilla 08</b> (Caries)	Cuando hay caries a la vista, es urgente la visita al dentista. (Vas hasta la casilla nº3 y un turno sin jugar porque estás en la consulta).
<b>Casilla 11</b> (Dientín)	De diente a diente y tiro porque me he cepillado y estoy sonriente.
<b>Casilla 12</b> (Chuches)	Las chuches y golosinas, no aportan ninguna vitamina. (Retrocede hasta el bocadillo de la casilla nº7).
<b>Casilla 15</b> (Pasta)	Si los dientes quieres limpiar, un buen cepillo no puede faltar. (Avanza hasta la casilla nº19).
<b>Casilla 17</b> (Sonrisa)	Con una sonrisa sana, irás donde te venga en gana. (Avanza 4 casillas y vuelve a tirar).
<b>Casilla 18</b> (Dientín)	De diente a diente y tiro porque me he cepillado y estoy sonriente.
<b>Casilla 19</b> (Cepillo)	Si los dientes vas a cepillar, pasta con flúor necesitarás. (Avanza hasta la casilla nº30).
<b>Casilla 22</b> (Chicle)	A ver si no eres tan pillo, el chicle no sustituye al cepillo. (Retrocede hasta la casilla nº2).
<b>Casilla 23</b> (Dientín)	De diente a diente y tiro porque me he cepillado y estoy sonriente.
<b>Casilla 24</b> (Chuches)	Las chuches y golosinas, no aportan ninguna vitamina. (Retrocede hasta el zumo de la casilla nº20).
<b>Casilla 26</b> (Caries)	Cuando hay caries a la vista, es urgente la visita al dentista. (Vas hasta la casilla nº3 y un turno sin jugar porque estás en la consulta).
<b>Casilla 29</b> (Sonrisa)	Con una sonrisa sana, irás donde te venga en gana. (Avanza 4 casillas y vuelve a tirar).
<b>Casilla 32</b> (Picadientes)	Picadientes muy bribón, te ha hecho un gran socavón. (Retrocede hasta la casilla de salida y tres turnos sin jugar).
<b>Casilla 34</b> (Dulces)	La bollería industrial, no te permite avanzar y aquí te quedas 3 turnos sin jugar.
<b>Casilla 35</b> (Dientín)	De este diente hasta el final, con una alimentación sana el juego ganarás. (Vas hasta la meta casilla nº43, ¡Has ganado el juego!).
<b>Casilla 36</b> (CremaCao)	Después de chocolatear, tus dientes habrás de limpiar. (Retrocede hasta la casilla nº19 y un turno sin jugar cepillando los dientes).
<b>Casilla 40</b> (Caries)	Cuando hay caries a la vista, es urgente la visita al dentista. (Vas hasta la casilla nº3 y un turno sin jugar porque estás en la consulta).
<b>Casilla 41</b> (Azúcar)	De azúcar, un solo un terrón, asusta a tus dientes un montón. (Retrocede hasta la casilla de salida).





## El Binomio Fantástico

Actividad basada en el "Binomio fantástico" de Gianni Rodari, con vocablos sobre el tema. Por ejemplo: "Diente-coche".

Se pide a un niño o una niña que escriba una palabra en la pizarra mientras otro u otra se tapa los ojos. Cuando el resto de escolares han visto la palabra escrita, se borra y el niño o la niña que se tapó los ojos sale a la pizarra y escribe otra palabra al azar. Estas acciones crean un clima de espera y atención.

Como regla, las palabras escritas no han de tener una relación aparente, así por ejemplo: "diente-lengua" no es en realidad un binomio fantástico, si se diera esta "relación de cercanía", convendría cambiar el binomio. Ejemplos válidos: "lengua-castillo"; "cepillo-coche"; "muela-avión".



**CUENTA UNA HISTORIA QUE RELACIONE  
UNA LENGUA CON UN CASTILLO**



**¿QUÉ PUEDE HACER UN CEPILLO DENTAL  
EN EL COCHE DE TU TÍA?**



**UTILIZA PREPOSICIONES PARA  
RELACIONAR UN AVIÓN CON UNA MUELA**



Pueden plantearse dos opciones para trabajar el binomio:

1. Narrar libremente historias que contengan las dos palabras.
2. Establecer relaciones entre las palabras colocando preposiciones.



# El Dentista, la Dentista, Amigos de nuestros Dientes

## SE FUNDAMENTA EN :

Ser una estrategia globalizadora que propicia la realización de múltiples actividades, especialmente útil para desdramatizar la visita al o a la dentista y para crear actitudes positivas hacia el cuidado de la boca.

A partir de la misma se pueden establecer relaciones significativas entre los conocimientos nuevos y los que ya poseen.

## COMPETENCIAS :

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia matemática.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

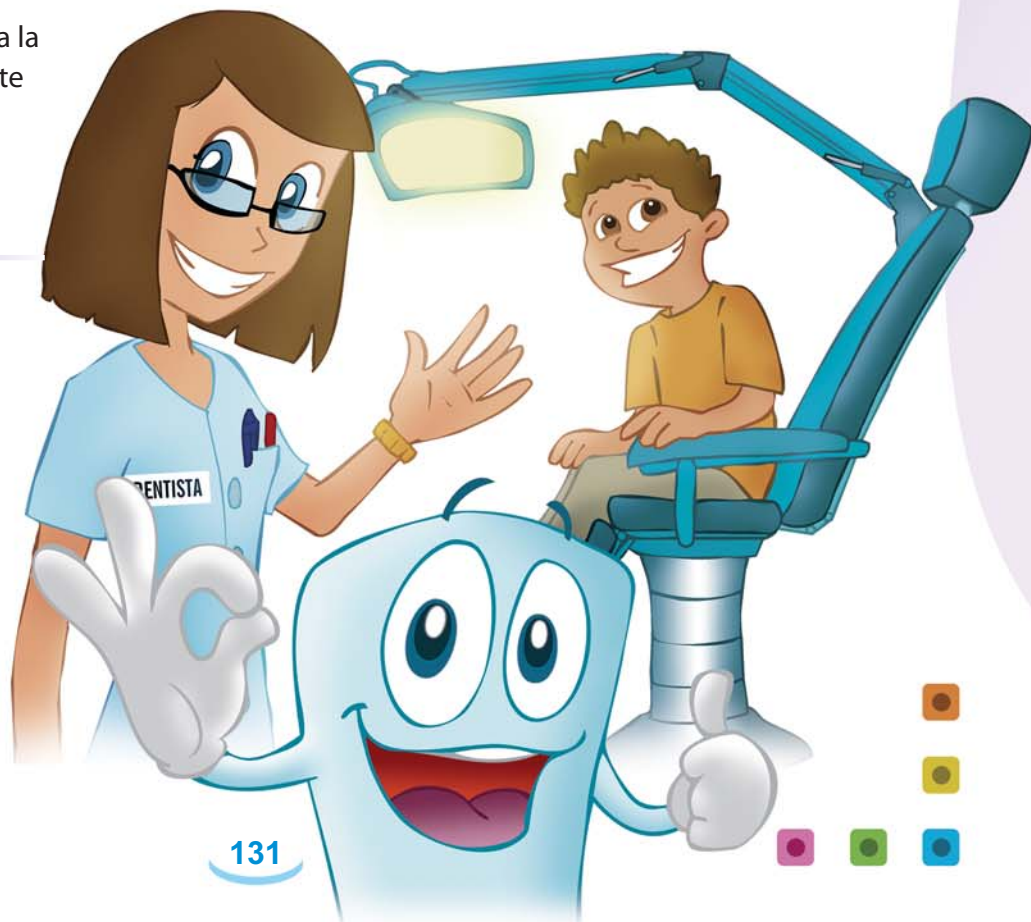
## OBJETIVOS :

Conocer la función del o la dentista como profesionales que ayudan a mantener la boca sana.

Desdramatizar la visita al o a la dentista (ansiedad) mediante el conocimiento y la racionalidad.

## DESARROLLO :

Antes de la visita:  
Se recogerá información sobre las ideas previas que tienen los alumnos y las alumnas y se planificará conjuntamente la salida.



Durante la visita:

El alumnado y él o la dentista mantienen un intercambio comunicativo en el que se implican activamente en el reconocimiento del espacio, tareas y materiales.

Después de la visita:

Expresión en distintos lenguajes de la experiencia e integración en el currículum.

### **RECURSOS.**

- Todos los materiales propios de la consulta del dentista.
- Profesionales Odontólogos.
- Cuaderno y material habitual de clase.
- Cámara de fotos o vídeo.
- Y un conjunto de Actividades Complementarias donde se incluyen algunas sugerencias con las que poder ampliar las posibilidades de desarrollar o complementar los objetivos propuestos en esta unidad.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- Participa y se siente motivado con la actividad.
- Conoce cuál es el principal motivo de la visita al dentista.
- Conoce algunas enfermedades bucodentales, caries, gingivitis...
- Explica con sus palabras qué es la caries y cómo se produce.
- Conoce cuáles son las medidas para prevenir las enfermedades bucodentales.





## ..... **Visitamos al o la dentista** .....

Programar una visita a la consulta del dentista del centro de salud que colabora en este Programa, informando previamente a los niños y a las niñas en que va a consistir esta actividad, señalando los aspectos más interesantes para que puedan fijarse en ellos.

En clase, con anterioridad a la visita, se puede elaborar una lista con preguntas para que los niños y niñas puedan hacerlas a estos profesionales durante la visita a la consulta.

A nuestro amig@ dentista  
tenemos que visitar  
para que nuestra \_\_\_\_\_  
pueda revisar

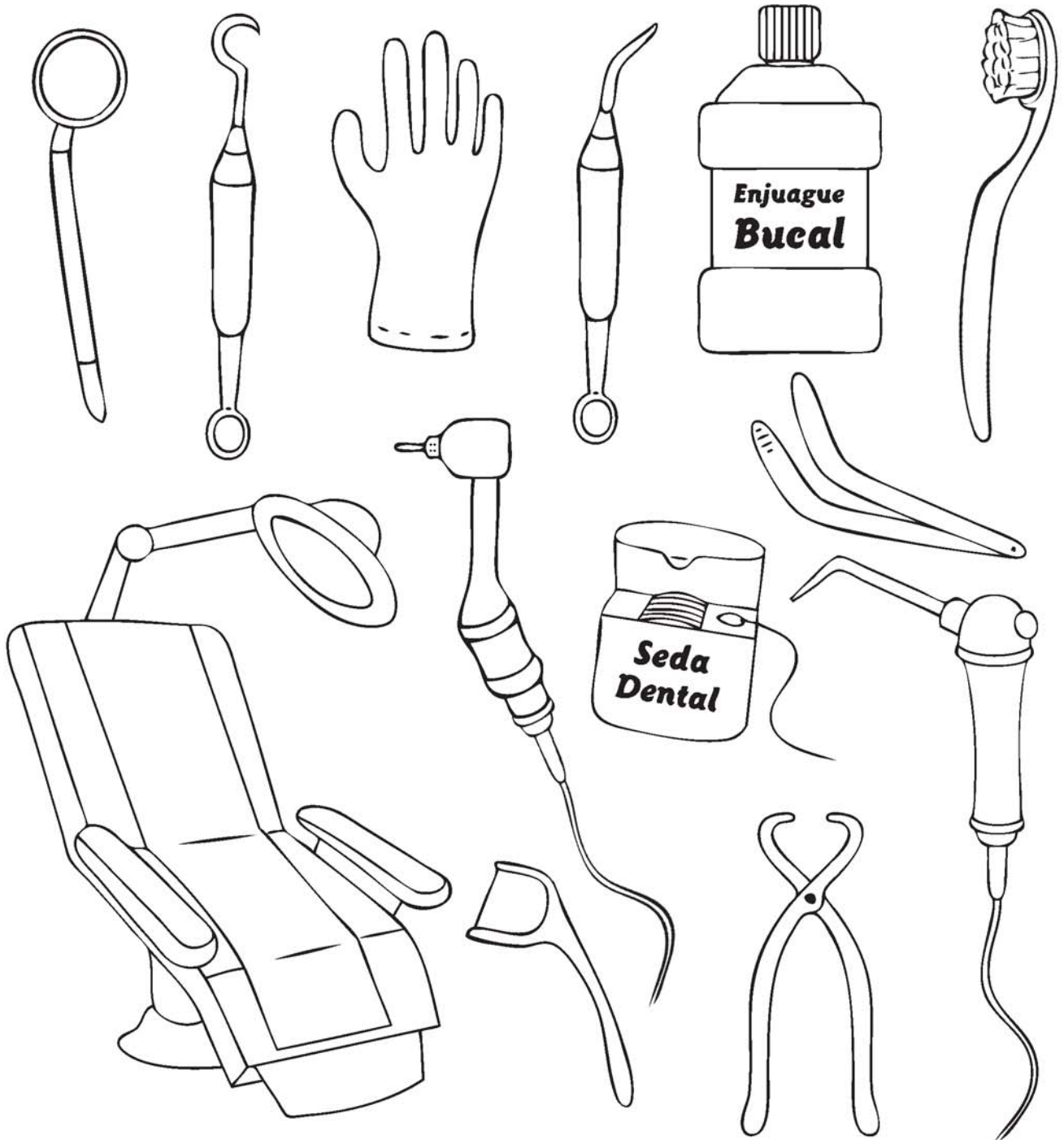
*ii Completa la frase y  
Colorea el dibujo!!*





## ..... **El Rincón del Dentista** .....

Tras la visita a la consulta del o la dentista, se propone a los niños y niñas crear en clase: "El rincón del dentista" con los instrumentos propios de estos profesionales que ellos mismos pueden elaborar con arcilla, plastilina, escayola, recortables, ceras, etc.

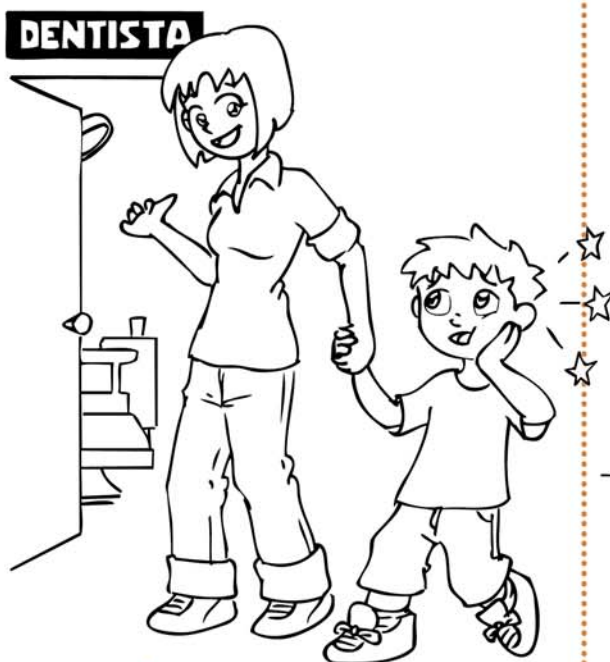




## Recorta y Ordena

Recorta y ordena las siguientes escenas y cuenta la historia de lo que sucede, puede titularse: "Juan tiene dolor de muelas".

Al final de la historia aparece la puerta del dentista, lo que dará pie a plantear algunas preguntas como: ¿qué es un dentista?, ¿qué hace?, ¿para qué?, ¿quién ha ido?, ¿cuántas veces?, ¿qué ocurrió?, etc.





## ..... Observa e Identifica .....

Observa los dibujos que representan a distintos profesionales sanitarios, ¿puedes identificar aquel o aquellos que creas que son DENTISTAS?

Una vez identificado, se puede generar un debate sobre la importancia del cepillado diario y la necesidad de visitar al dentista periódicamente para mantener un seguimiento sobre la salud de nuestra boca.





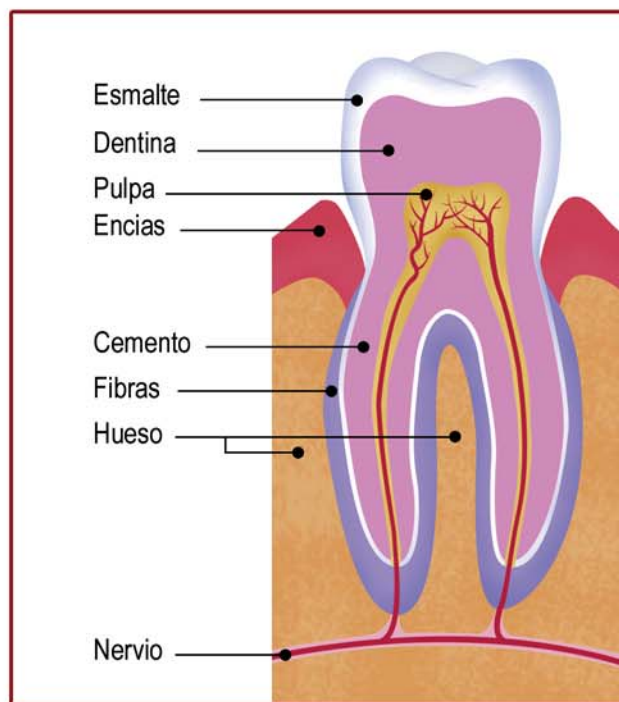
# Las principales enfermedades bucodentales



Las principales enfermedades bucodentales son:

1. Caries dental.
2. Enfermedad periodontal (gingivitis y periodontitis).

Ambas enfermedades pueden ocasionar la pérdida de los dientes y son consecuencia de la acción de las bacterias existentes en la placa dental, esta es una película blancuzca, formada por bacterias que se depositan sobre los dientes y en las encías.





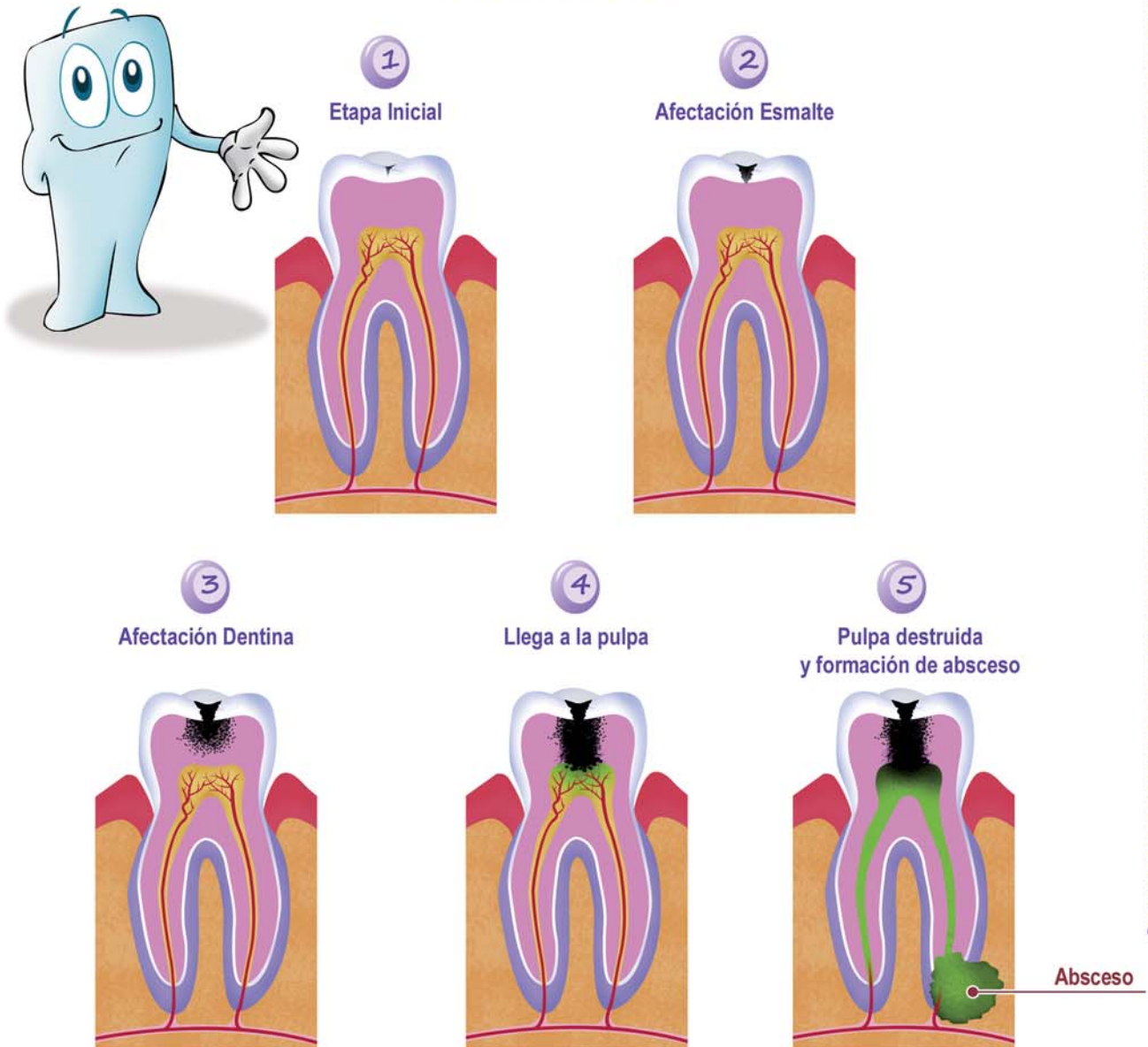
## 1. Caries dental

La caries es una enfermedad infecciosa producida por bacterias, que destruye los tejidos duros dentales al convertir los restos de alimentos dulces, que quedan en la boca, en ácido que perfora el esmalte dental.

Si el consumo de azúcares se mantiene durante cierto tiempo, se origina una cavidad, que puede llegar a todos los tejidos del diente: esmalte, dentina, pulpa.

Cuanto más a menudo se tomen azúcares, más frecuentes serán los ataques de los ácidos al diente y la caries será más severa.

### Fases de la Caries



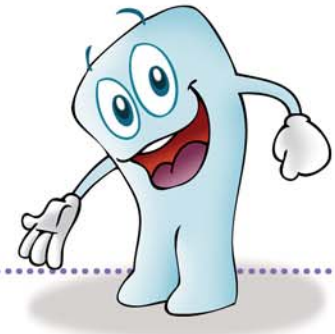


## 2. Enfermedad Periodontal (Gingivitis y Periodontitis)

Son enfermedades producidas por la placa bacteriana que provoca una inflamación de las encías (gingivitis), que se puede extender a los demás tejidos que rodean al diente (periodontitis) y causar movilidad y pérdida de ellos, además de mal aliento y una apariencia poco atractiva.

En la gingivitis aparece hinchazón de las encías y el sangrado de las mismas de manera espontánea, cuando nos cepillamos los dientes o al comer.

### Medidas para prevenir las enfermedades bucodentales:



#### A).- Aumentar la resistencia del diente mediante el cepillado diario.

El flúor se incorpora al esmalte dental haciéndolo más resistente a los ácidos de la placa bacteriana. El cepillado de dientes y encías con dentífrico fluorado después de cada comida o al menos por la noche antes de acostarse conservará la salud de nuestra boca. Es importante que desde edades muy tempranas niños y niñas, empiecen a eliminar su placa dental, de esta manera se adquiere el hábito que va a permanecer durante la vida adulta y ayudará a prevenir las enfermedades bucodentales. En cada cepillado debe utilizarse una cantidad de dentífrico fluorado parecida al tamaño de un guisante, el dentífrico debe ser de sabor agradable, pero hay que evitar tragarlo.

#### B).- Disminuir el consumo de azúcares.

Es muy importante reducir el consumo de alimentos dulces (golosinas, refrescos, bollería, helados...) y nunca tomarlos entre las comidas. Podemos introducir en nuestra dieta el consumo de alimentos no cariogénicos, como los bocadillos de fiambre, zumos naturales, frutas; que mejoran nuestra alimentación y no perjudican a nuestros dientes.

#### C).- Visitar a él o a la dentista.

Es aconsejable visitar a él o a la dentista, al menos una vez al año, para que pueda detectar los signos precoces de enfermedad bucodental.



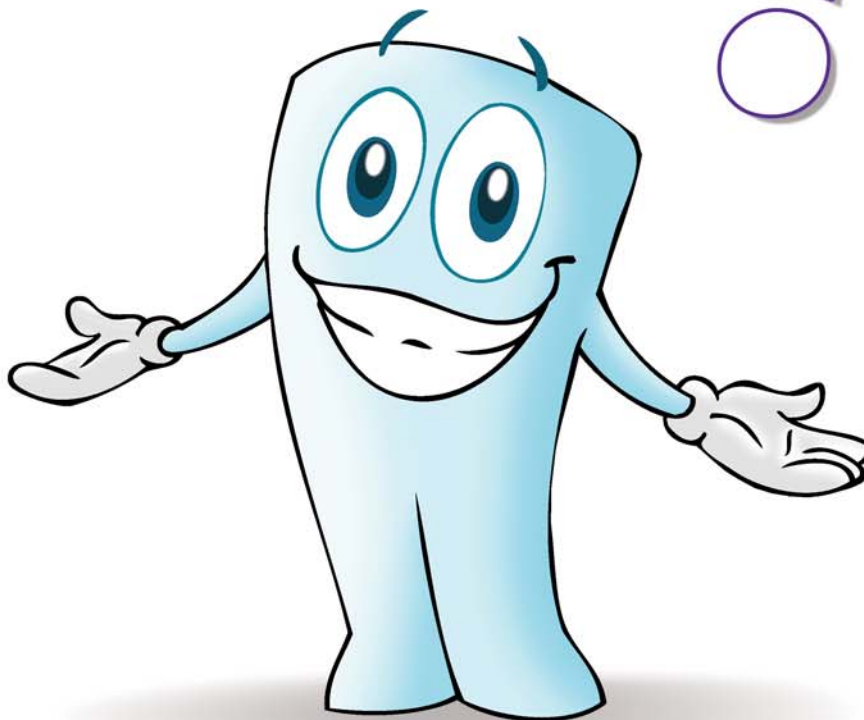


# Lee y Contesta

[evaluación para primaria]

Lee el texto detenidamente y contesta:

- a) ¿Cuáles son las principales enfermedades bucodentales?
- b) ¿Qué es la placa bacteriana o placa dental?
- c) ¿Cómo afectan las enfermedades bucodentales a nuestros dientes?
- d) ¿Qué es la caries?
- e) ¿Qué es la enfermedad periodontal? ¿Cuáles son?
- f) ¿Cómo podemos prevenir las enfermedades bucodentales?
- g) ¿Qué dieta debemos seguir para evitar las caries?
- h) Explica cómo se produce la caries
- i) ¿Cuándo nos debemos cepillar los dientes?





# Verdadero o Falso

[evaluación infantil]

LEE Y PINTA EL CÍRCULO QUE HAY JUNTO A CADA DIBUJO, O BIEN PON UNA PEGATINA DE COLOR VERDE CUANDO LA FRASE SEA VERDADERA Y DE COLOR ROJO CUANDO SEA FALSA.



TOMAR CHUCHES NO  
PRODUCE CARIES



HAY QUE VISITAR AL DENTISTA  
AL MENOS UNA VEZ AL AÑO



LA CARIES ES UNA ENFERMEDAD  
DE LOS DIENTES



EL FLÚOR ES LO QUE DA  
SABOR A LA PASTA DE DIENTES



