

# Mouth Wise

Grados jardín de  
infancia - 2



**NORTH CAROLINA**  
DENTAL SOCIETY.

**ADA.**

**DELTA DENTAL**  
FOUNDATION

Desarrollado por McMillen Health

# Mouth Wise

## Grados jardín de infancia - 2

### Índice

Lección 1: ¡Giramos y giramos!.....	3
Lección 2: Gérmenes de brillantina.....	6
Lección 3: Una gran boca.....	9
Lección 4: Tu libro de dientes sanos.....	13
Lección 5: ¿Qué hay en tu plato?.....	15

### Apéndice

Plantilla: Una gran boca.....	19
Tabla de cepillado.....	20
Primeros auxilios ante emergencias dentales.....	21
Plantilla: Imágenes de alimentos.....	22
Plantilla: Imagen de la boca.....	23
Plantilla: Mi libro de dientes sanos.....	24-27
Guía de respuestas de MyPlate.....	28
Guía de estudio: Platos diarios de MyPlate.....	29
Plantilla: MyPlate.....	30
Folleto “No compartir es cuidar”.....	31
Alineación con los estándares estatales desde grados jardín de infancia - 2.....	32
Dientes: ¿para qué sirven?.....	33
Plantilla: Juego de la memoria sobre tipos de dientes.....	34-35
Plantilla: Cepillo de dientes para recortar.....	36



# LECCIÓN 1:

## ¡Giramos y giramos!

Estándares Nacionales  
de Educación para la Salud  
1.2.1, 1.2.3  
7.2.1, 7.2.2

Para conocer los estándares estatales de educación para la salud, consulte la página 32.

### Objetivos

Los estudiantes podrán

- Mostrar técnicas apropiadas para cepillarse los dientes.
- Aplicar las técnicas apropiadas para cepillarse los dientes.

¡Hola! Soy Owlivia y estaré a su lado a lo largo de las lecciones mientras ayuda a sus estudiantes a conocer más sobre sus bocas.



### Materiales necesarios

- [Video “¡Así nos cepillamos los dientes!”](#)
- [Plantilla: Imagen de la boca](#), página 23, 1 por estudiante
- [Plantilla: Cepillo de dientes para recortar](#), página 36, 1 por estudiante
- Tijeras
- Algo para colorear

### Introducción

Empiece hablando con los estudiantes sobre los gérmenes, como las bacterias y los virus. Los gérmenes son tan pequeños que no podemos verlos, pero pueden enfermarnos. También tenemos bacterias en la boca. La mayoría de las bacterias son naturales y no nos dañan, a menos que se salgan de control. Tener demasiadas bacterias puede ser dañino para los dientes y puede enfermarnos el cuerpo.

### Debate en clase

- Los gérmenes de la boca, llamados bacterias, se mezclan con la saliva, los alimentos y las bebidas para crear una capa pegajosa en los dientes. Esta capa pegajosa se llama placa y comienza a cubrir los dientes cada vez que comemos.
- ¿Cómo podemos limpiarnos los dientes para deshacernos de la placa? (*Cepillándonos los dientes*).

- Si no se cepillan los dientes, la placa puede hacer que los dientes se sientan sucios o extraños. La placa crea un ácido que puede provocar orificios en los dientes, llamados caries.

*¿Quién sabe cómo cepillarse los dientes?*

- Cepillarse los dientes lo antes posible después de comer quitará la comida, el azúcar y la placa. Esto ayuda a evitar que se formen caries. Si un día no pueden cepillarse los dientes después de comer, deben beber agua o enjuagarse la boca con agua para ayudar a eliminar la comida y el azúcar de los dientes.



- ¿Quién sabe cepillarse los dientes? *(Pídales a los estudiantes que actúen los pasos mientras usted los describe. Es probable que necesite hacerlo*



*más de una vez: una vez para explicar las acciones y otra vez para actuar los pasos).*

- Primero, deben usar un poco de pasta dental con flúor. La cantidad debe ser del tamaño de un guisante. No necesitan más que eso. *(Los estudiantes actúan como si sostuvieran un cepillo de dientes en una mano y apretaran un tubo de pasta dental con la otra mano).*
- Luego, coloquen el cepillo de dientes de manera tal que quede una mitad sobre los dientes y la otra mitad sobre las encías. Cepillen haciendo pequeños círculos en todos los lados de los dientes y las encías. Hagan esto, al menos, dos veces por día, durante dos minutos cada vez. *(Los estudiantes sonríen para mostrar los dientes y actúan como si cepillaran en círculos).*



- También deben cepillar la lengua. *(Los estudiantes abren la boca, sacan la lengua y actúan como si la cepillaran).*
- Cuando terminen, escupan la pasta dental sobrante, pero no enjuaguen la boca. *(Los estudiantes actúan como si escupieran, diciendo “¡chú!”).*
- No traguen la pasta dental porque puede hacer que se sientan mal del estómago. *(Los estudiantes niegan con el dedo para expresar “No”).*


- El flúor es otra manera de mantener los dientes sanos y fuertes. El flúor es un mineral de los



dientes que los hace fuertes. A veces, los dientes comienzan a perder este mineral y se pueden debilitar. ¡Devolver flúor a los dientes los hará fuertes de nuevo!

- Una manera de devolverles flúor a los dientes es usar pasta dental con flúor. Otra manera es pedirle al dentista que nos coloque una capa especial de flúor en los dientes.
- El dentista también puede colocar sellador en los dientes. Un sellador es como una capa de protección extra para los dientes, para que se mantengan salnos.

## Actividad

- Entregue la [Plantilla: Imagen de la boca](#) y la [Plantilla: Cepillo de dientes para recortar](#), una a cada estudiante.
  - Deles tiempo a los estudiantes para que colorean cada plantilla y escriban su nombre en la [Plantilla: Imagen de la boca](#).
  - Pídales a los estudiantes que corten por la línea punteada en cada plantilla. En la [Plantilla: Cepillo de dientes para recortar](#), deberán cortar el cepillo de dientes y desechar el papel sobrante. En la [Plantilla: Imagen de la boca](#), cortarán una ranura donde se indica. Es posible que deban doblar suavemente el papel para poder cortar.
  - Luego, los estudiantes deslizarán el cepillo de dientes cortado por la ranura en la [Plantilla: Imagen de la boca](#), de modo que las cerdas del cepillo queden sobre los dientes.
-  Reproduzca el [Video “¡Así nos cepillamos los dientes!”](#) y pídale a los estudiantes que “cepillen” el dibujo de la boca mientras miran el video, moviendo el cepillo en círculos sobre los dientes y las encías.
- Motive a los estudiantes para que lleven su cepillo de dientes de papel y su dibujo de la boca a sus hogares para mostrarles a sus cuidadores que aprendieron a cepillarse los dientes.



### Alternativas/extensiones

Envíe al hogar la [Tabla de cepillado](#) (página 20) y pídale a los estudiantes que lleven un registro de todas las veces que se cepillan los dientes. Pídales a los estudiantes que vuelvan a traer la tabla al final del mes. Ofrezca recompensas, como adhesivos o cinco minutos extra para jugar, si las tablas están completas.

## LECCIÓN 2: Gérmenes de brillantina

Estándares Nacionales  
de Educación para la Salud

1.2.3

5.2.1

7.2.1, 7.2.2

Para conocer los estándares estatales de educación para la salud, consulte la página 32.

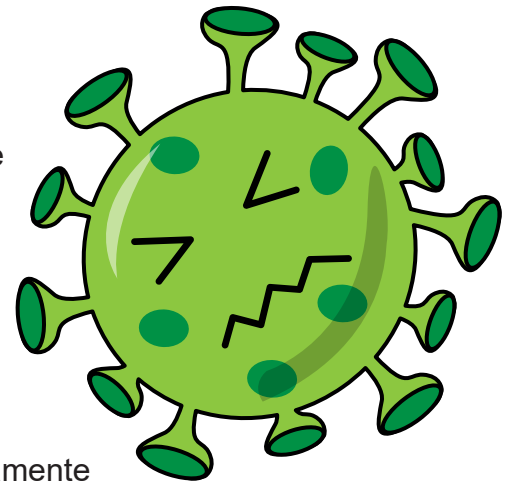
### Objetivos

Los estudiantes podrán

- Explicar por qué no deben compartirse los elementos de higiene (peines, cepillos de cabello, cepillos de dientes).

### Materiales necesarios

- [Video “Detengamos la transmisión”](#)
- Cepillos de dientes, 1 por estudiante
- Brillantina, 1 cucharadita por estudiante, aproximadamente
- Toallas de papel, 1 por estudiante
- Vasos de agua pequeños, 1 por estudiante



### Introducción

Empiece recordándoles a los estudiantes que todos tenemos gérmenes, pero que cada uno tiene sus propios gérmenes, y no debemos compartirlos. Una manera de mantener nuestros gérmenes con nosotros es evitando compartir elementos personales, como el cepillo de dientes y el protector labial.

### Debate en clase

- ¿Recuerdan que todos tenemos gérmenes? Cada persona tiene sus propios gérmenes. Algunos de estos gérmenes no son malos, pero otros pueden enfermarnos. Cuando otras personas nos pasan gérmenes, estos son los que podrían enfermarnos.
- ¿Cuáles son los gérmenes que nos pueden pasar otras personas? (*Virus del resfriado, virus de la gripe, bacterias de la boca que pueden causar caries*).
- ¿De qué maneras podemos mantener nuestros gérmenes con nosotros? (*Cubriéndonos la boca, lavándonos las manos, usando mascarilla, evitando compartir el cepillo de dientes*).



- Todos los días, debemos hacer cosas que nos mantienen sanos:
  - Debemos lavarnos las manos antes de comer y después de usar el baño. Esto nos quitará los gérmenes de las manos.
  - Debemos cubrirnos la boca si necesitamos estornudar. Esto evitará que los gérmenes lleguen a otras personas.
  - No debemos compartir elementos de higiene personal, como el cepillo de dientes y el protector labial. Esto nos ayudará a quedarnos con nuestros gérmenes y a no compartirlos.
  - Otros elementos personales, como cepillos para el cabello y peines, pueden contagiar piojos. No debemos compartir estos objetos para evitar contagiar piojos.



### Actividad

- ▶ Reproduzca el [Video “Detengamos la transmisión”](#) para reforzar las maneras en que podemos detener la transmisión de gérmenes.
- Entréguele lo siguiente a cada estudiante:
  - 1 cepillo de dientes
  - 1 toalla de papel
  - 1 cucharadita de brillantina sobre la toalla de papel
  - 1 vaso pequeño de agua



- Explíqueles a los estudiantes que, para esta actividad, harán de cuenta que la brillantina son gérmenes que tienen en la boca. Indique que no deben ponerse el cepillo en la boca para esta actividad.
- Pídales a los estudiantes que coloquen brillantina en las cerdas del cepillo de dientes. Pueden hacerlo frotando las cerdas sobre la brillantina o tomando un poco de brillantina y colocándola en las cerdas con los dedos.

- Explique que la brillantina ha bajado entre las cerdas al igual que lo hacen los gérmenes después de que nos cepillamos los dientes.
- Pídale a los estudiantes que sumerjan y muevan el cepillo de dientes en el vaso de agua durante dos o tres segundos. Esto representa el momento en que enjuagan el cepillo de dientes cuando terminan de cepillarse.
- Pregúnteles a los estudiantes si aún pueden ver los “gérmenes” (brillantina) en el cepillo de dientes. Deberían ver algunos restos.
- Pregúnteles qué pasaría si otra persona usara el cepillo de dientes. Recuérdeles que otra persona podría llevarse los “gérmenes” a la boca, y que eso no debe suceder.



### Alternativas/extensiones

Distribuya el **Folleto “No compartir es cuidar”** (página 31) entre los estudiantes para que la lleven a sus hogares. Motívelos para que les pidan a sus cuidadores que la coloquen a la vista en la puerta del refrigerador.

Si tiene acceso a gel con brillo bajo luz ultravioleta (como el Glo Germ™) y a una luz ultravioleta, puede hacer una demostración sobre la transmisión de gérmenes:

- Coloque una pequeña cantidad de este tipo de gel con brillo (para representar los gérmenes) en la mano de un estudiante.
- Luego, frote un cepillo de dientes en el gel.
- A continuación, cepille la mano de otro estudiante con el mismo cepillo de dientes.
- Apague las luces de la sala y encienda la luz ultravioleta. Los estudiantes verán el brillo del gel en el cepillo de dientes y en las manos de ambos estudiantes.



## LECCIÓN 3: Una gran boca

Estándares Nacionales  
de Educación para la Salud

1.2.5

2.2.1, 2.2.2

3.2.1

4.2.2, 4.2.3, 4.2.4

5.2.1, 5.2.2

Para conocer los estándares estatales de educación para la salud, consulte la página 32.

### Objetivos

Los estudiantes podrán

- Resumir la transición entre los dientes de leche y los permanentes.
- Resumir los pasos para pedir ayuda ante problemas dentales.

### Materiales necesarios

- [Video “¿Qué harías?”](#)
- [Plantilla: Una gran boca](#), página 19, 1 por estudiante
- [Plantilla: Juego de la memoria sobre tipos de dientes](#), páginas 34-35, 1 por par de estudiantes
- Tijeras
- Pegamento



### Introducción

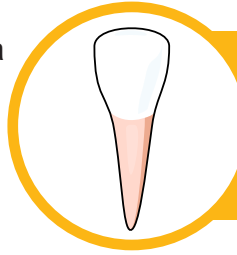
Si es posible, dicte esta lección poco después del horario del refrigerio o del almuerzo, para que sus estudiantes puedan pensar qué dientes usaron para comer cada alimento. Empiece hablando con los estudiantes sobre por qué necesitamos dientes sanos. Usamos los dientes para comer, sonreír y hablar. Debemos cuidar los dientes cepillándolos dos veces por día durante dos minutos cada vez. Otra manera de cuidar los dientes es hacer actividades de manera segura. Al practicar deportes, durante el recreo o en el parque, es importante mantenernos a salvo para que no se nos rompa ni se nos salga un diente.

### Debate en clase

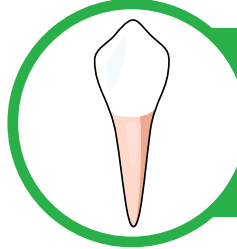
- Usamos los dientes para masticar comida, que mantiene sano nuestro cuerpo, para sonreír y para que sea más fácil hablar. Cuando nuestros dientes no están sanos, esto puede hacer que todo nuestro cuerpo deje de estar sano. Por eso es tan importante cuidar los dientes.

- Existen diferentes tipos de dientes en la boca. Cada uno tiene su función para ayudarnos a comer.

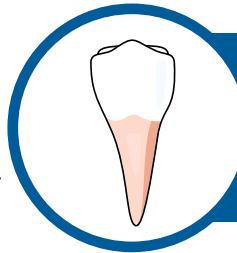
- Incisivos:** están en el frente de la boca y tienen una superficie afilada, que sirve para morder y cortar alimentos en trozos pequeños. ¿Qué tipo de alimentos necesitamos cortar en trozos pequeños con estos dientes afilados? (*P. ej., pollo, nuggets, sándwiches*)
- Caninos:** también se llaman colmillos. Están en las esquinas y tienen una superficie puntiaguda y afilada para apretar y desgarrar el alimento. ¿Qué tipo de alimentos necesitamos desgarrar con estos dientes puntiagudos? (*P. ej., pizza, pan*)
- Premolares:** están entre los caninos y los molares. Ayudan a los caninos a desgarrar y a los molares a moler la comida. ¿Qué tipo de alimentos necesitamos desgarrar o moler con estos dientes? (*P. ej., pollo, cacahuates*)
- Molares:** son los dientes más grandes. Tienen una superficie de mordida grande y plana para masticar, aplastar y moler alimentos. ¿Qué tipo de alimentos necesitamos aplastar con estos dientes planos? (*P. ej., zanahorias, granola*)



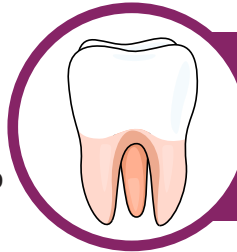
**LOS INCISIVOS** tienen una superficie afilada, que sirve para morder y cortar alimentos en trozos pequeños.



**LOS CANINOS** tienen una superficie puntiaguda y afilada para desgarrar el alimento. Los caninos también se llaman colmillos.



**LOS PREMOLARES** ayudan a los caninos a desgarrar y a los molares a moler la comida.



**LOS MOLARES** son los dientes más grandes. Tienen una superficie de mordida grande y plana para masticar, aplastar y moler alimentos.

- Todos tenemos dos juegos de dientes. ¿Cómo se llaman los primeros dientes? (*Dientes de leche o temporales*). ¿Sabemos cuántos de estos tenemos? (20)
- A medida que el cuerpo crece, perdemos los dientes de leche para dar espacio a los próximos dientes. Levanten la mano si ya se les cayó un diente o si tienen uno flojo en este momento. (*Pregúnteles a los estudiantes cómo se sintieron cuando se les aflojó el diente. ¿Estaban entusiasmados? ¿Nerviosos?*)
- La mayoría de las personas pierde los dientes de leche cuando tienen cinco, seis o siete años. Si aún no han perdido el primer diente, ¡está bien! Es posible que lo pierdan pronto.
- Después de perder los dientes de leche, otros dientes crecen en su lugar. ¿Sabemos cómo se llaman esos dientes? (*Dientes permanentes*). ¿Cuántos dientes permanentes tenemos? (32)

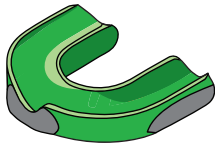


Puede pausar la conversación aquí para completar la **Actividad 1** o bien puede continuar la conversación y hacer ambas actividades al final del debate.

- ¡El ejercicio y el juego activo son buenas maneras de mantener el cuerpo sano! ¿Cuáles son algunos de sus ejercicios favoritos? (*Correr, saltar, hacer deportes, bailar, etc.*)

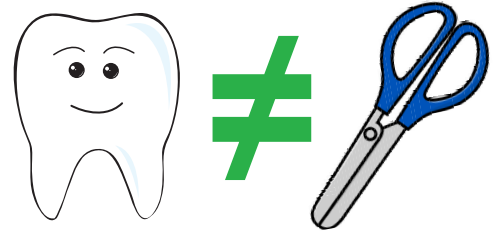


- Es importante proteger los dientes mientras juegan y se divierten. Estas son algunas maneras en que se pueden proteger los dientes:

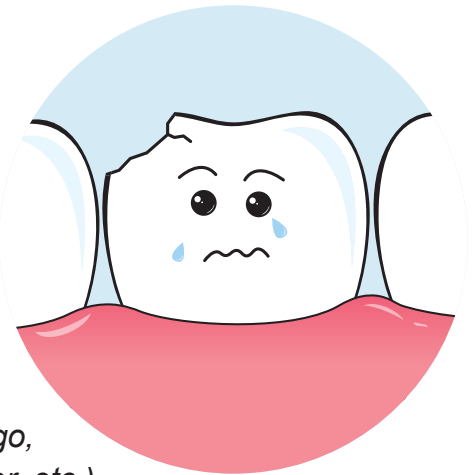


- Usen protector bucal al practicar deportes. Esto ayudará a proteger los dientes.
- Tengan cuidado cuando anden en bicicleta y estén en el patio de juegos, para evitar caídas y golpes en la boca.

- No usen los dientes como herramientas. Si necesitan abrir algo, pídanle a un adulto que los ayude a usar las herramientas correctas, como las tijeras.



- ¿Qué pasaría si tienen un accidente y se cortan la boca?  
(El labio puede sangrar, pueden morderse la lengua, quebrarse un diente, perder un diente).
- ¿Saben qué deben hacer si sucede algo de esto?
  - Si les sangra el labio o se muerden la lengua, deben avisarle a un adulto. Es posible que necesiten ponerse hielo en la boca.
  - Si se les quiebra un diente, un adulto debe llamar al dentista. Es posible que deban arreglarlo.
  - Si se les sale un diente, intenten encontrarlo. Tómenlo, pero solo desde la parte superior o la corona del diente. ¡No toquen la raíz! Luego, avísenle inmediatamente a un adulto para que detenga el sangrado y llame al dentista de inmediato.
- ¿Qué adultos pueden ayudarlos si algo así sucede?  
(Padre/madre/cuidador, padre/madre/cuidador de un amigo, docente, personal de enfermería de la escuela, entrenador, etc.)



## Actividad 1

- Entréguele una **Plantilla: Una gran boca** a cada estudiante.
- Divida a los estudiantes en pares y entréguele a cada par una **Plantilla: Juego de la memoria sobre tipos de dientes** o, si las cortó antes de la clase, entréguele a cada par un juego de tarjetas de la memoria.
- Si no cortó las tarjetas de la memoria antes de la clase, pídale a los estudiantes que lo hagan.
- Indíqueles a los estudiantes que distribuyan las tarjetas en la mesa en orden aleatorio, con la imagen de los dientes hacia abajo.
- Cada estudiante tendrá su turno para dar vuelta dos tarjetas de su elección. Si no son iguales, el estudiante debe darlas vuelta nuevamente. Si son iguales, debe retirar el par de la mesa.
- Cuando los estudiantes hayan emparejado todas las tarjetas, dividirán los dientes de modo que cada uno tenga una tarjeta de cada tipo de diente.
- Pídale a los estudiantes que peguen los dientes en el espacio correcto en la **Plantilla: Una gran boca**.

## Actividad 2



Reproduzca el [Video “¿Qué harías?”](#) para mostrarles a los estudiantes qué deben hacer ante diferentes situaciones si se lastiman la boca o los dientes.

- Divida a los estudiantes en pares. Un estudiante de cada par actuará como un niño con una lesión y el otro, como el adulto que ayuda al niño.
- En la primera situación, díales a los estudiantes que el “niño” se ha mordido el labio y que este está sangrando. Pídeles a los pares de estudiantes que actúen para mostrar que el “niño” pide ayuda y que el “adulto” busca hielo.
- En la segunda situación, pídeles a los estudiantes que cambien de rol. Indíquele al “niño” que actúe como si se le hubiese salido un diente y que necesita buscarlo y, luego, avisarle al “adulto”. El “adulto” debe actuar para mostrar que llama al dentista.



### Alternativas/extensiones

En la primera actividad, puede ofrecerles una pequeña recompensa a los estudiantes cuando completen el juego de la memoria, como un adhesivo o cinco minutos extra de tiempo de juego.

En la segunda actividad, puede agregar una tercera situación en la que el “niño” tiene un diente flojo (no por una lesión) y el “adulto” le explica que todo estará bien y que su boca se está preparando para los dientes permanentes.

Distribuya la [Guía para “Primeros auxilios ante emergencias dentales”](#) (página 21) entre los estudiantes para que la lleven a sus hogares. Motívelos para que les pidan a sus cuidadores que la coloquen a la vista en la puerta del refrigerador.

# LECCIÓN 4:

## Tu libro de dientes sanos

Estándares Nacionales  
de Educación para la Salud  
1.2.1, 1.2.2, 1.2.5  
4.2.1

Para conocer los estándares estatales de educación para la salud, consulte la página 32.

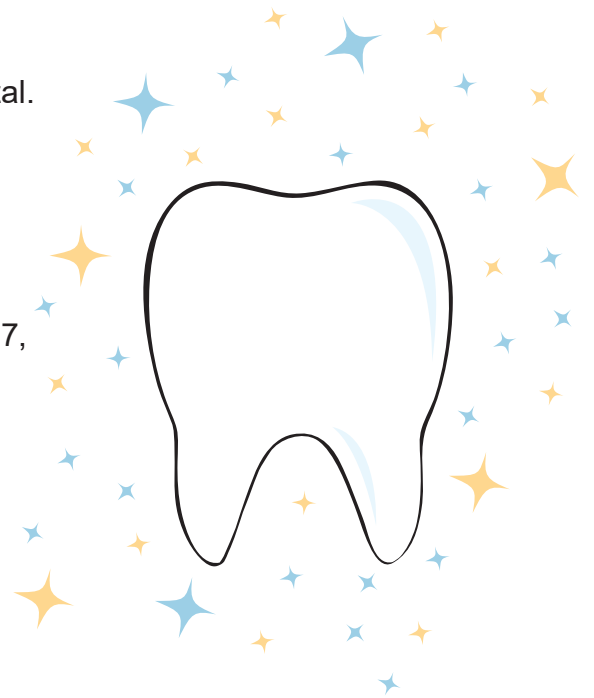
### Objetivos

Los estudiantes podrán

- Recordar los beneficios de una buena salud dental.

### Materiales necesarios

- [Video “Dientes felices, personas felices”](#)
- [Plantilla: Mi libro de dientes sanos](#), páginas 24-27, 1 por estudiante
- [Guía de estudio “Dientes: ¿para qué sirven?”](#), página 33, 1 por estudiante
- Tijeras
- Grapadora
- Algo para colorear



### Introducción

La mayoría de las personas sabe que necesita dientes para comer alimentos saludables y comidas crujientes, pero los dientes son necesarios para muchas cosas más. Los dientes nos ayudan a hablar porque detienen la lengua para producir sonidos como “D” o “T”. Esto significa que podemos cantar y leer gracias a los dientes sanos. ¡Los dientes sanos también nos ayudan a sonreír! Los dientes sanos y las sonrisas brillantes ayudan a nuestra confianza y ayudan a los niños a hacer amigos. Por último, los dientes que no están sanos suelen causar dolor, problemas para dormir y dificultad para comer. Todo esto contribuye a una disminución en el desempeño escolar. Por lo tanto, los dientes sanos ayudan a garantizar que los niños se desempeñen bien en la escuela.



Reproduzca el [Video “Dientes felices, personas felices”](#) para mostrarles a los estudiantes por qué los dientes son importantes.



## Debate en clase

- ¿Cómo usan los dientes? (Por cada respuesta que den, haga las siguientes preguntas de seguimiento. Por cada respuesta que no hayan pensado, dé la respuesta y luego haga las preguntas de seguimiento).
- **Comer:** ¿Cuáles son sus comidas favoritas? ¿Qué dientes son los mejores para esa comida? (Incisivos, caninos, premolares, molares).
- **Sonreír:** ¿Qué cosas los hacen sonreír?
- **Hablar:** ¿Cómo sonaríamos sin dientes? Intenten cubrirse los dientes con los labios y díganle algo a la persona que esté a su lado.
- **Cantar:** ¿Cuál es su canción favorita?
- **Hacer amigos:** ¿Cómo pueden ayudarlos los dientes a hacer amigos? Cuando tienen dientes sanos, ¿se sienten bien? ¡Sentirse bien puede hacer que actuemos con más simpatía!
- **Rendir bien en la escuela:** ¿Cómo creen que los dientes sanos pueden ayudarnos a rendir mejor en la escuela? Si les duele la boca, es más difícil prestar atención. Si tienen dientes sanos, no piensan tanto en ellos, por lo que pueden concentrarse en lo que estén aprendiendo.

## Actividad

- Entréguele a cada estudiante una **Plantilla: Mi libro de dientes sanos** (2 páginas, frente y dorso).
- Pídales a los estudiantes que corten por la línea punteada.
- Luego, ayúdelos a apilar las páginas en el orden correcto y a engraparlas:
  - Las páginas 1 y 12 deben estar al final de la pila, boca abajo.
  - Las páginas 3 y 10 deben ser las siguientes, boca abajo.
  - Las páginas 5 y 8 deben ser las últimas, boca abajo.



### Alternativas/extensiones

Motive a sus estudiantes para que lleven la **Plantilla: Mi libro de dientes sanos** a sus hogares y la compartan con sus cuidadores.

Entréguele una **Guía de estudio "Dientes: ¿para qué sirven?"** a cada estudiante para que la lleven a sus hogares y la compartan con sus cuidadores.

- Luego, doble las páginas por la mitad para crear las páginas del libro. Engrape dos veces a lo largo del lomo del libro.
- Los estudiantes pueden personalizar sus libros escribiendo sus nombres en el frente y dibujando en los espacios en blanco.
- Finalmente, lea el libro en voz alta a la clase o pregúnteles a los estudiantes si alguien quiere leerlo en voz alta.

# LECCIÓN 5:

## ¿Qué hay en tu plato?

Estándares Nacionales  
de Educación para la Salud

1.2.1, 1.2.3

5.2.1

7.2.1, 7.2.2

Para conocer los estándares estatales de educación para la salud, consulte la página 32.

### Objetivos

Los estudiantes podrán

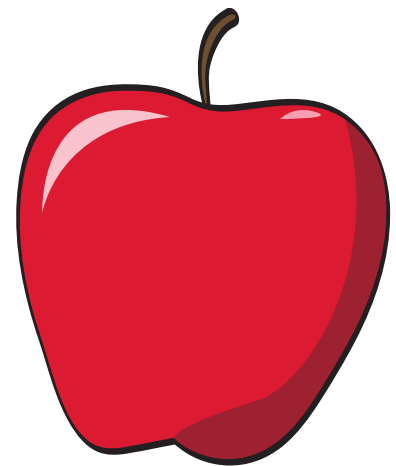
- Recordar los alimentos y bebidas beneficiosos para los dientes y los huesos.
- Seleccionar alternativas saludables a alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar.
- Reconocer la conexión entre MyPlate y la salud oral.

### Materiales necesarios

- [Video “Alimenta tus dientes”](#)
- [Plantilla: MyPlate](#), página 30, 1 por estudiante
- [Plantilla: Imágenes de alimentos](#), página 22, 1 por estudiante
- [Guía de respuestas de MyPlate](#), página 28, 1 copia para usted

### Materiales opcionales:

- [Guía de estudio: Platos diarios de MyPlate](#), página 29



### Introducción

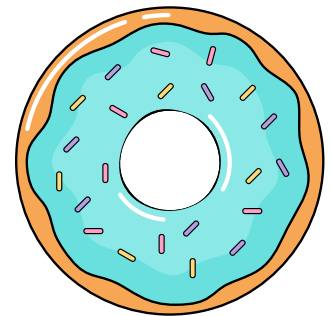
Las comidas y las bebidas influyen en la manera en que crecemos, grandes y fuertes. Las comidas y bebidas saludables ayudarán a nuestros cuerpos y dientes a mantenerse sanos. Los alimentos poco saludables, como los dulces y los refrescos, pueden lastimar los dientes y, finalmente, causar caries. Empiece contándoles a sus estudiantes que aprenderán qué alimentos son saludables para los dientes y cuáles no lo son. Nota: Puede usar los términos “bacteria” y “germen” como sinónimos, según el término que sea más familiar para sus estudiantes.



Reproduzca el [Video “Alimenta tus dientes”](#) para mostrarles a los estudiantes la diferencia entre alimentos y bebidas saludables y no saludables.

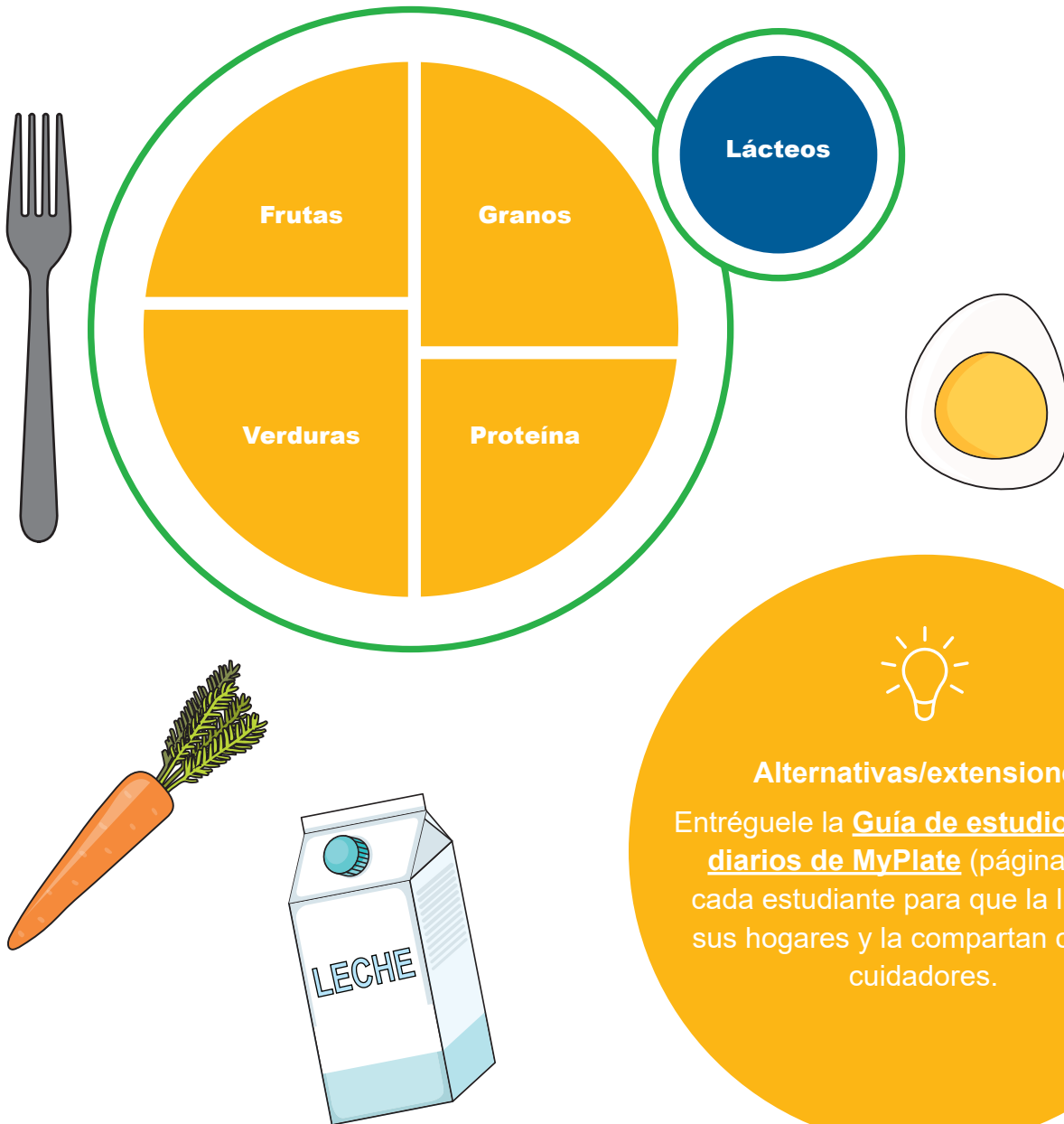
## Debate en clase

- El azúcar de las comidas y las bebidas pueden causar caries. Recuerden que todas las personas tienen bacterias en el cuerpo y en la boca. A las bacterias de la boca les gusta alimentarse con azúcar y, luego, fabricar ácido, que daña los dientes. Si comemos mucha cantidad de azúcar, las bacterias pueden salirse de control. Por eso, es mejor comer alimentos con menos azúcar.
- ¿Qué comidas y bebidas son saludables para los dientes? (*Frutas, verduras, lácteos, carnes, agua*).
- ¿Qué las hace saludables? Los alimentos saludables tienen menos azúcar y más nutrientes que el cuerpo necesita. Estos nutrientes también son buenos para los dientes.
- ¿Qué comidas y bebidas no son saludables para los dientes? (*Refrescos, jugos, dulces, comida chatarra*).
- ¿Por qué no son saludables? Las comidas y bebidas no saludables tienen mucha cantidad de azúcar y no tantos nutrientes.
- Los dulces duros, como las paletas, los alimentos pegajosos, como rollos de frutas, y las bebidas azucaradas, como los refrescos, hacen que tengamos azúcar mucho tiempo en la boca. Esto da tiempo a las bacterias para salirse de control y crear caries.
- El jugo y otras bebidas de frutas tienen mucha cantidad de azúcar. Elegir agua o leche sola es mejor para tener dientes sanos.
- ¡Muchas comidas saludables son ricas! ¿Cuáles son algunas de tus comidas saludables favoritas? (*Las respuestas pueden variar*).
- Algunos alimentos son ricos, pero no son saludables. Es importante saber la diferencia. Estos alimentos no saludables son, por ejemplo, los dulces, las galletitas y los refrescos. ¿Qué otros alimentos recuerdan que no sean saludables para los dientes? Estos son los alimentos que solo deberíamos comer una vez cada tanto.
- Una manera de hablar sobre los alimentos que debemos comer es observando el diagrama de MyPlate.
- Muéstrelas a los estudiantes una imagen de la **Plantilla: MyPlate**, ya sea una que encuentre en línea o la que se incluye en el apéndice de este plan educativo. Señale los cinco grupos de alimentos de MyPlate.
- ¿Qué alimentos comieron en la última comida (*desayuno, almuerzo*)? ¿Dónde lo ubicarían en el diagrama de MyPlate?



## Actividad

- Entréguele a cada estudiante una copia de la [Plantilla: MyPlate](#) y de la [Plantilla: Imágenes de alimentos](#).
- Pídale a los estudiantes que corten los alimentos de la [Plantilla: Imágenes de alimentos](#) y que peguen los alimentos saludables en el lugar correcto de la [Plantilla: MyPlate](#).
- Indíqueles a los estudiantes que peguen los alimentos no saludables en los márgenes de la [Plantilla: MyPlate](#).



**Alternativas/extensiones**  
Entréguele la [Guía de estudio: Platos diarios de MyPlate](#) (página 29) a cada estudiante para que la lleven a sus hogares y la compartan con sus cuidadores.



# Mouth Wise

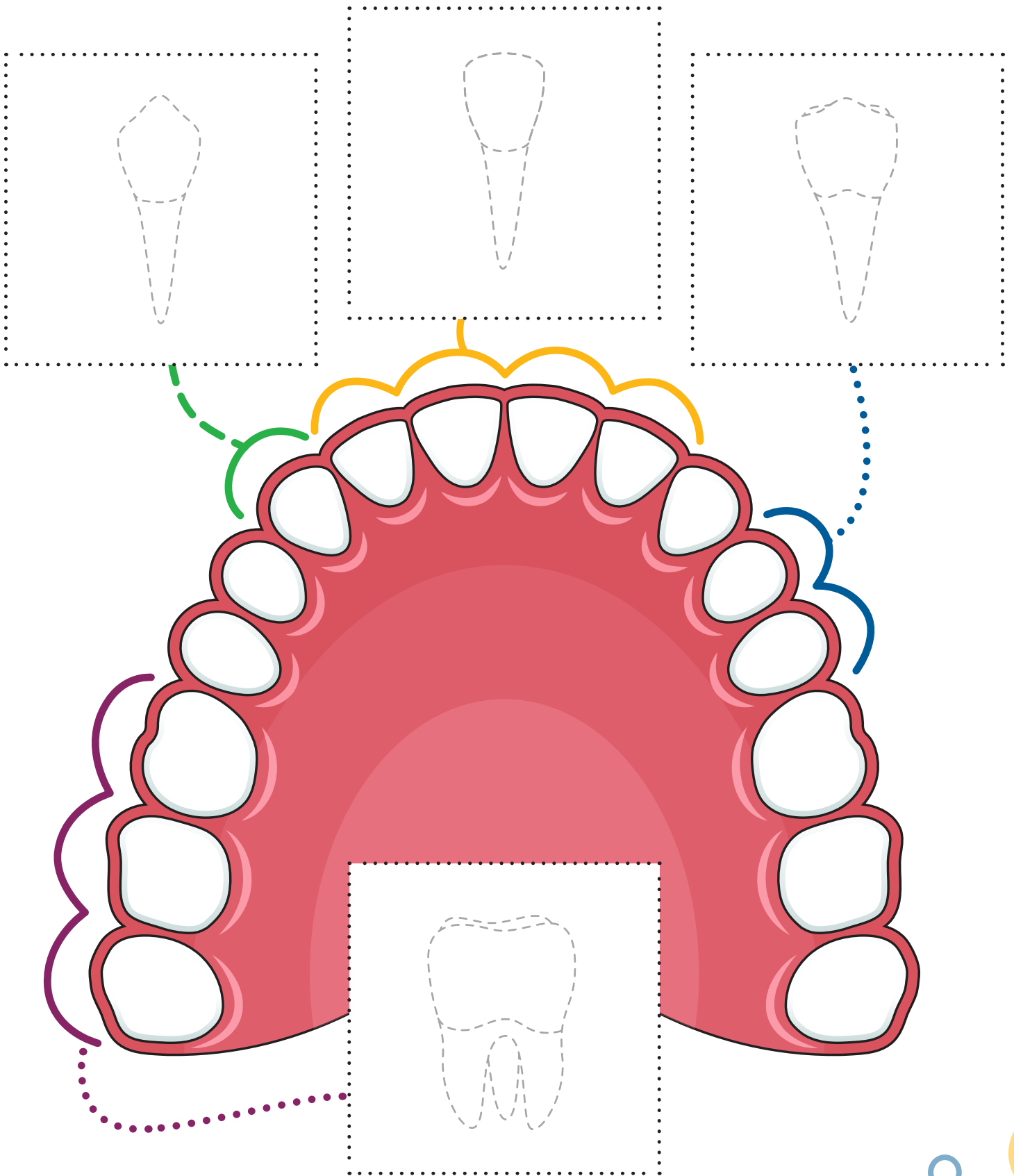
## Grados jardín de infancia - 2

### Apéndice

Plantilla: Una gran boca .....	19
Tabla de cepillado.....	20
Primeros auxilios ante emergencias dentales .....	21
Plantilla: Imágenes de alimentos.....	22
Plantilla: Imagen de la boca .....	23
Plantilla: Mi libro de dientes sanos .....	24-27
Guía de respuestas de MyPlate .....	28
Guía de estudio: Platos diarios de MyPlate.....	29
Plantilla: MyPlate .....	30
Folleto “No compartir es cuidar” .....	31
Alineación con los estándares estatales desde grados jardín de infancia - 2.....	32
Dientes: ¿para qué sirven? .....	33
Plantilla: Juego de la memoria sobre tipos de dientes .....	34-35
Plantilla: Cepillo de dientes para recortar.....	36



# Una gran boca

Une los diferentes tipos de dientes con el lugar donde se encuentran en la boca.



## Tabla de cepillado

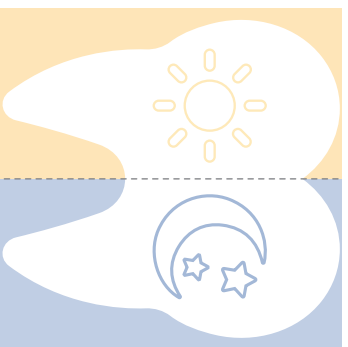
¡Recuerda cepillarte los dientes dos veces al día con una pasta dental con flúor! Usa este cuadro para llevar un registro de tus hábitos saludables de cepillado de dientes.

1. Colorea cada  cuando te cepilles por la mañana.
2. Colorea cada  cuando te cepilles antes de irte a dormir.
3. Cuando completes los siete días, muéstraselo a un adulto. ¡Buen trabajo!

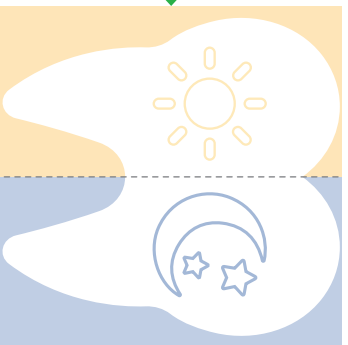
**Consejo para el hogar**  
Para cepillarte, necesitas muy poca pasta dental, como el tamaño de un guisante.



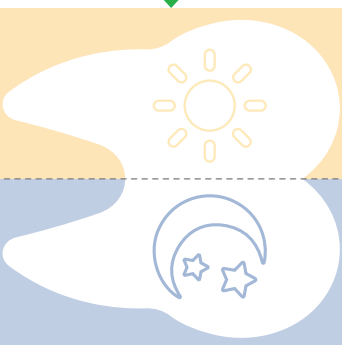
Lunes



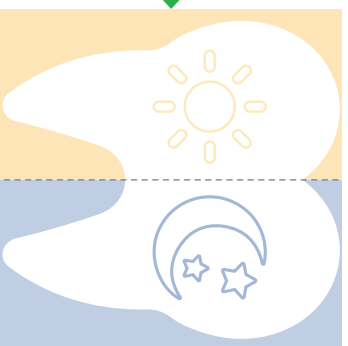
Martes



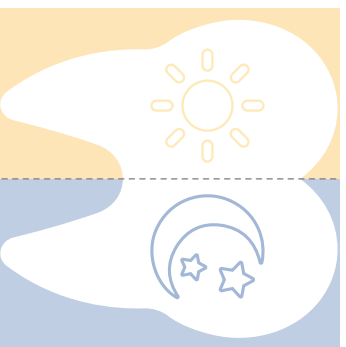
Miércoles



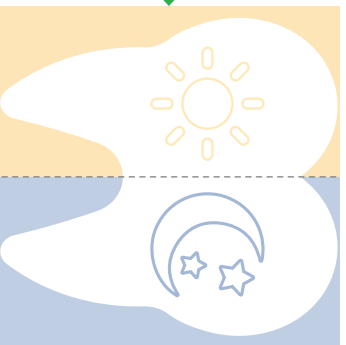
Jueves



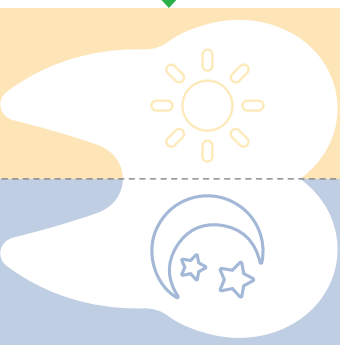
Viernes



Sábado



Domingo



Nombre: \_\_\_\_\_

# Primeros auxilios ante emergencias dentales

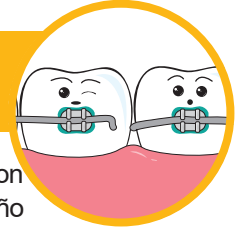
Recuerde en todos los casos **mantener la calma** y calmar al niño; **usar guantes** si hay sangre; y no usar analgésicos **a menos que uno de los padres dé su consentimiento**.

## Sangrado después de perder un diente de leche



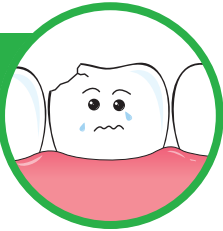
- Coloque una gasa, un paño o una toalla de papel limpios en el área del sangrado.
- Pídale al niño que muerda la gasa con fuerza durante 15 minutos.
- No deje que se enjuague.
- **Si el sangrado no se detiene, consulte con un dentista.**

## Frenos y alambres rotos



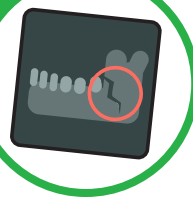
- Cubra los alambres rotos con cera o gasa hasta que el niño pueda consultar con un ortodoncista.
- No quite el alambre incrustado en la mejilla, la lengua o las encías.
- **El niño debe consultar con su ortodoncista inmediatamente.**

## Diente roto



- Limpie suavemente cualquier suciedad del área lastimada con agua tibia.
- Coloque una compresa fría en el rostro sobre el área lastimada.
- Busque y guarde cualquier fragmento del diente roto, si es posible.
- **Consulte con un dentista de inmediato.**

## Posible quebradura de mandíbula



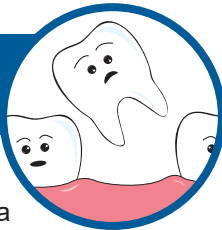
- **Llame inmediatamente al 911.**
- La línea de la mandíbula del niño puede lucir deformada.
- Mantenga al niño quieto y calmado. Asegúrese de que pueda respirar.

## Lengua, labio o mejilla cortados o mordidos



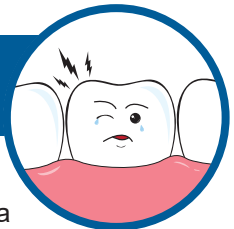
- Limpie el área con un paño limpio y húmedo.
- Aplique presión con el paño para detener el sangrado.
- Aplique hielo sobre las áreas inflamadas o con moretones. **Si el sangrado no se detiene después de 15 minutos ni con presión, el niño debe visitar a un dentista o un médico.**

## Pérdida de un diente permanente



- Encuentre el diente. Sostenga el diente desde la parte de arriba, no desde la raíz.
- Vuelva a colocar con suavidad el diente en la cavidad y sostenga el diente en su lugar.
- Si el diente no se puede volver a insertar en la cavidad, colóquelo en un vaso con leche fresca. No ponga el diente en agua del grifo.
- **Consulte con un dentista de inmediato.** Un diente que se vuelve a implantar rápidamente tiene buenas posibilidades de salvarse.

## Dolores de dientes o abscesos

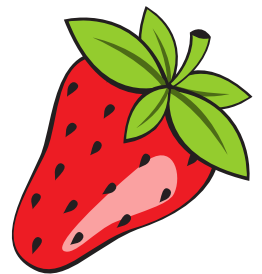
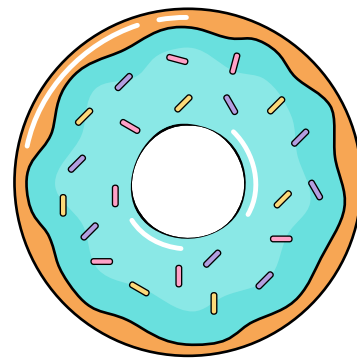
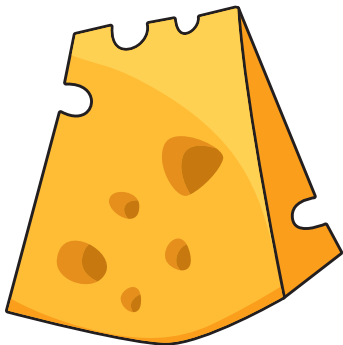
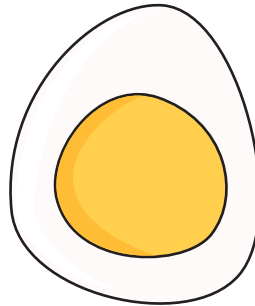
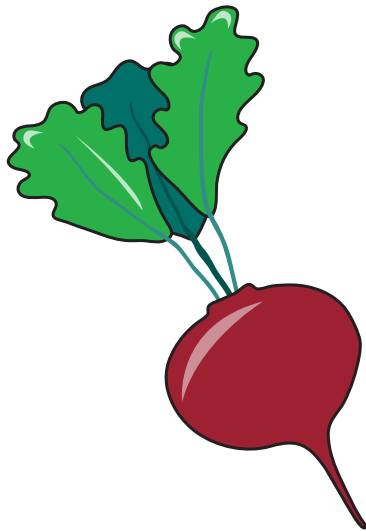
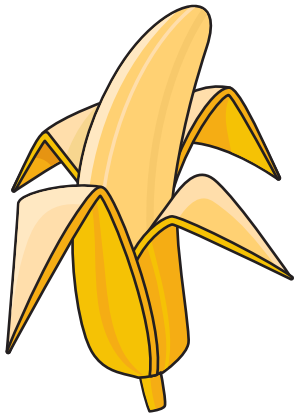
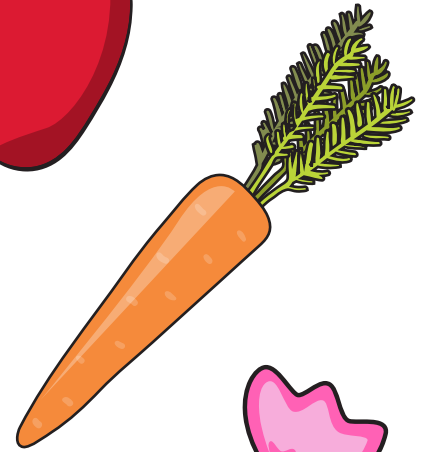
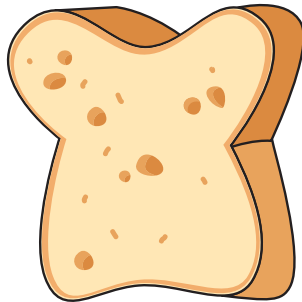
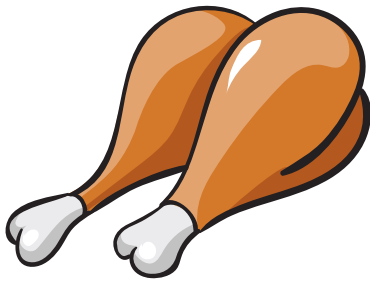
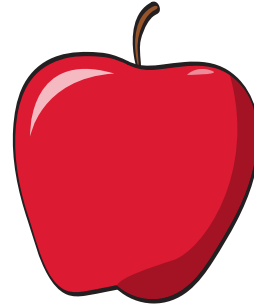
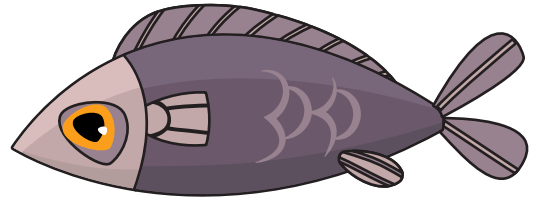


- Enjuagarse bien la boca con agua tibia con sal para quitar los restos de comida.
- No colocar aspirina en el lugar del dolor porque puede causar quemaduras. Si la cara está hinchada, coloque una compresa fría en la parte externa de la mejilla.
- **Consulte con un dentista lo más pronto posible.**



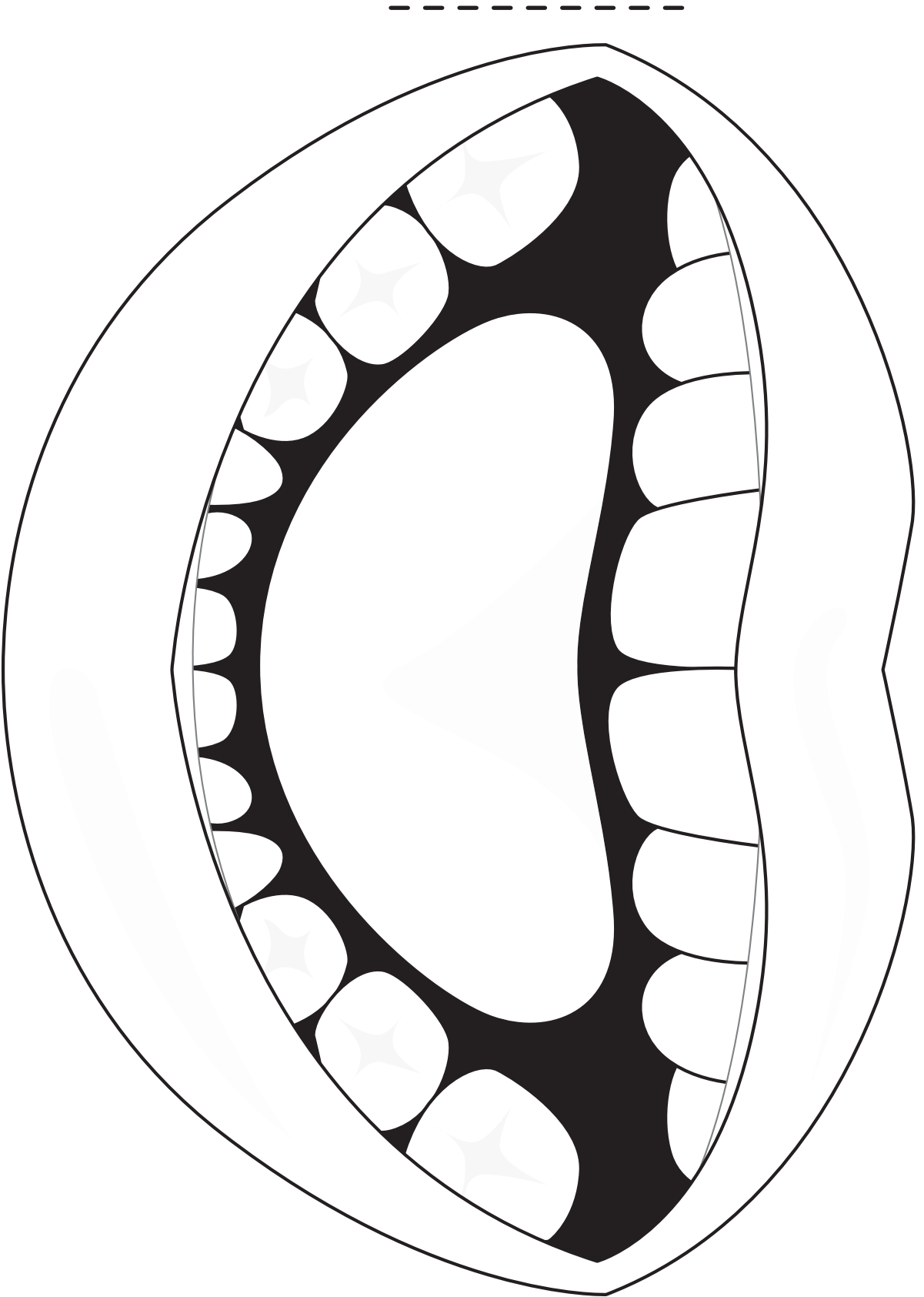
**Consejo para el hogar:** Coloque esta guía en la puerta del refrigerador para que sea fácil encontrarla.





## Imagen de la boca

Colorea la boca. Dobra el papel levemente para poder cortar por la línea de puntos.



Nombre: \_\_\_\_\_

Estos son algunos consejos para que mantengas tus dientes sanos...



Cepíllate los dientes dos veces al día.

Usa una pasta dental con flúor.



Usa hilo dental una vez por día.

Asiste a una consulta con el dentista dos veces al año.



Limita las comidas y bebidas azucaradas.

12



## Mi libro de dientes sanos

Nombre: \_\_\_\_\_

1

*Los dientes me ayudan a rendir mejor en la escuela.*

10

Dibuja tu sonrisa.

3

¡Corta por la línea punteada!



Dibújate en la escuela.



*Los dientes me ayudan a tener una gran sonrisa.*



2

11

*Los dientes me ayudan a comer mis comidas favoritas.*



4

Dibújate con un amigo.

9

¡Corta por la línea punteada!



*Los dientes me ayudan  
a hacer amigos.*



5

Dibuja tu comida favorita.

8

*¡Corta por la línea punteada!*

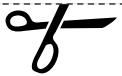
Los dientes me ayudan  
a hablar y cantar.



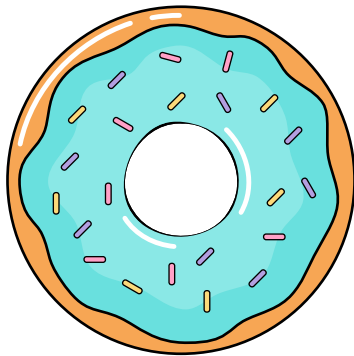
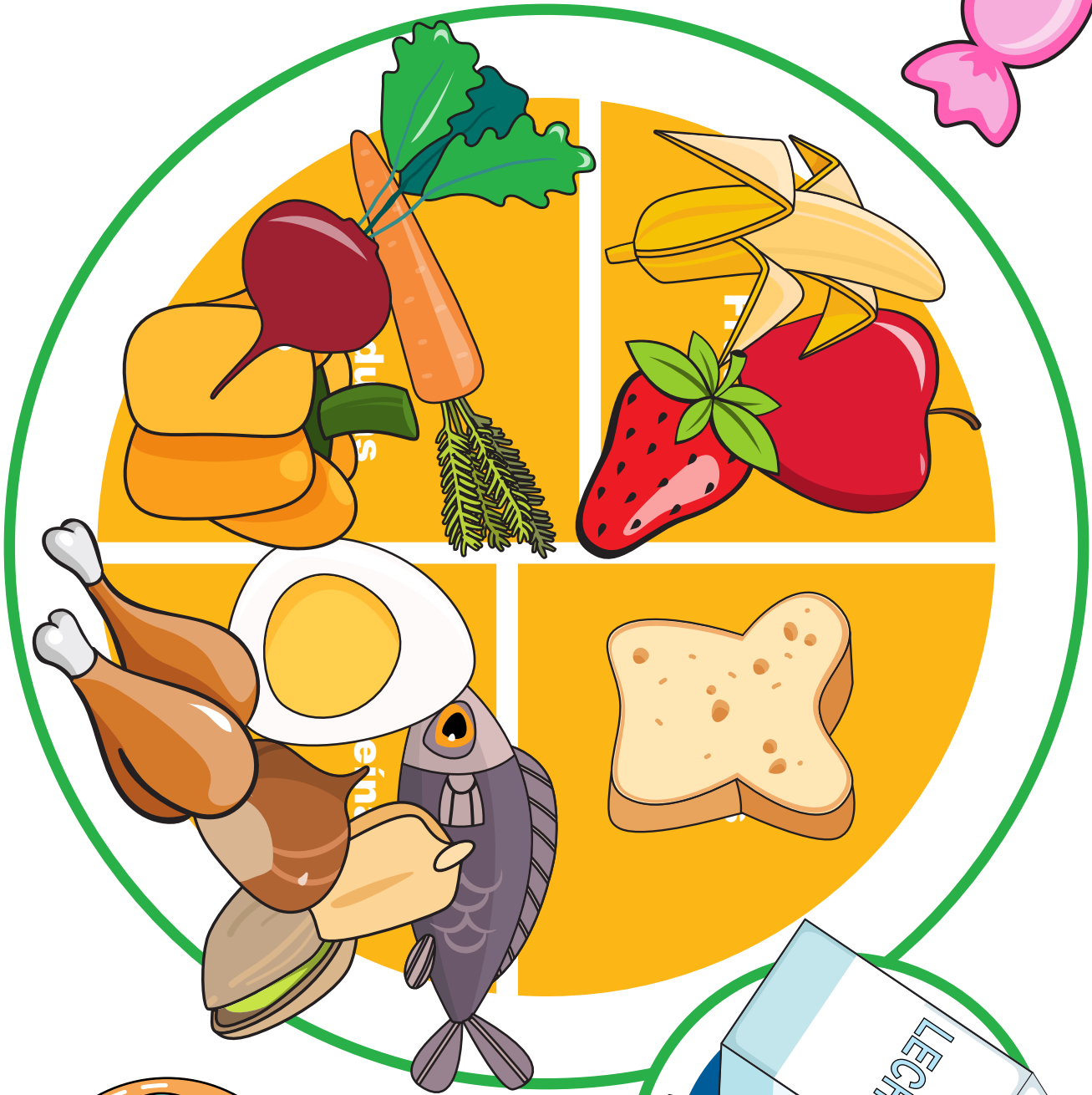
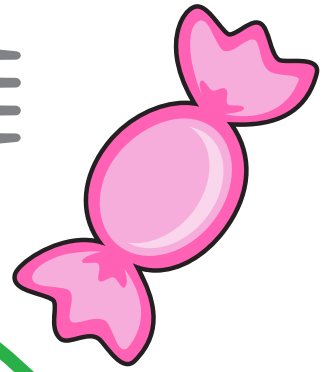
6

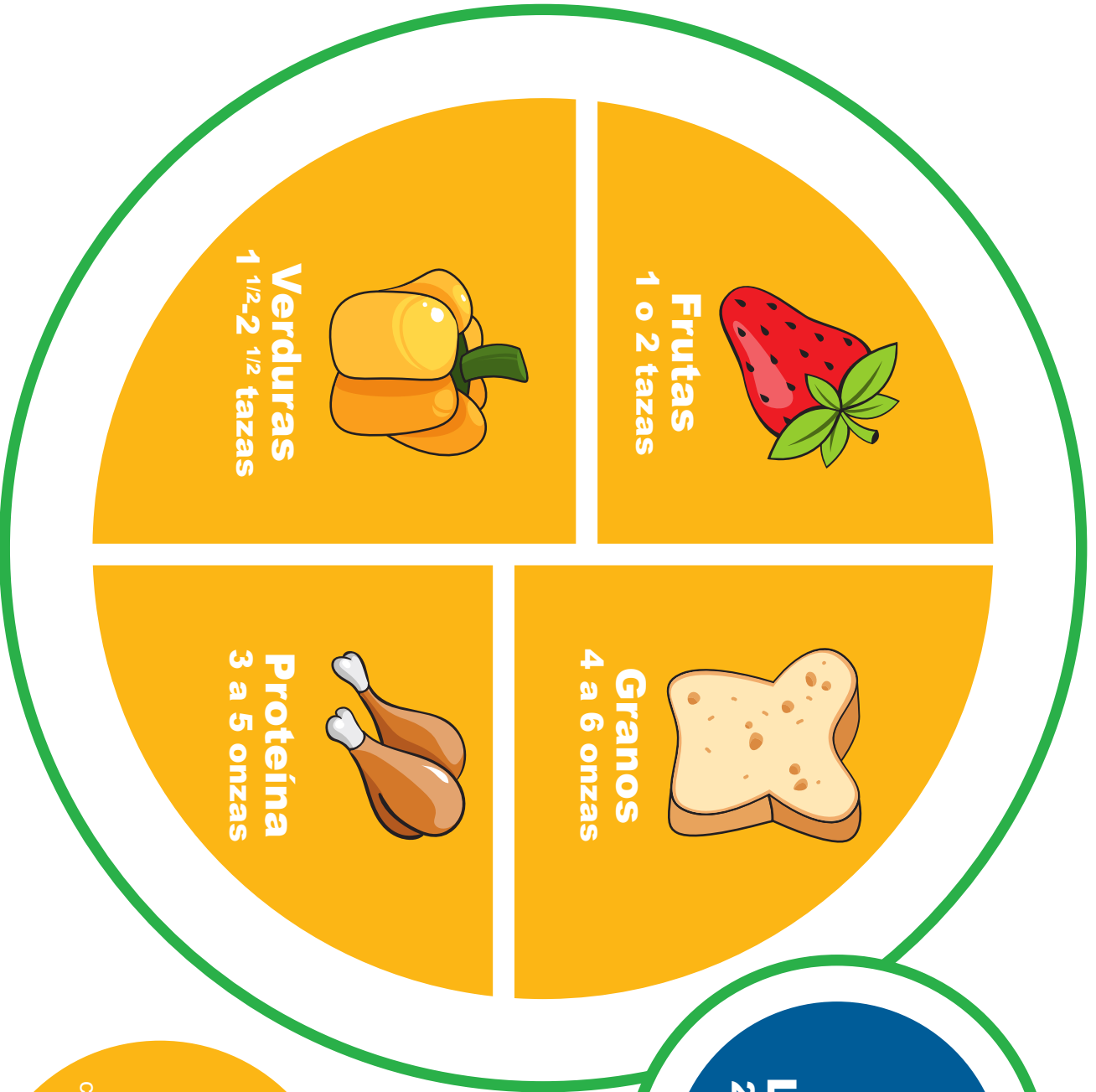
Dibuja una imagen sobre tu canción favorita.

7



¡Corta por la línea punteada!



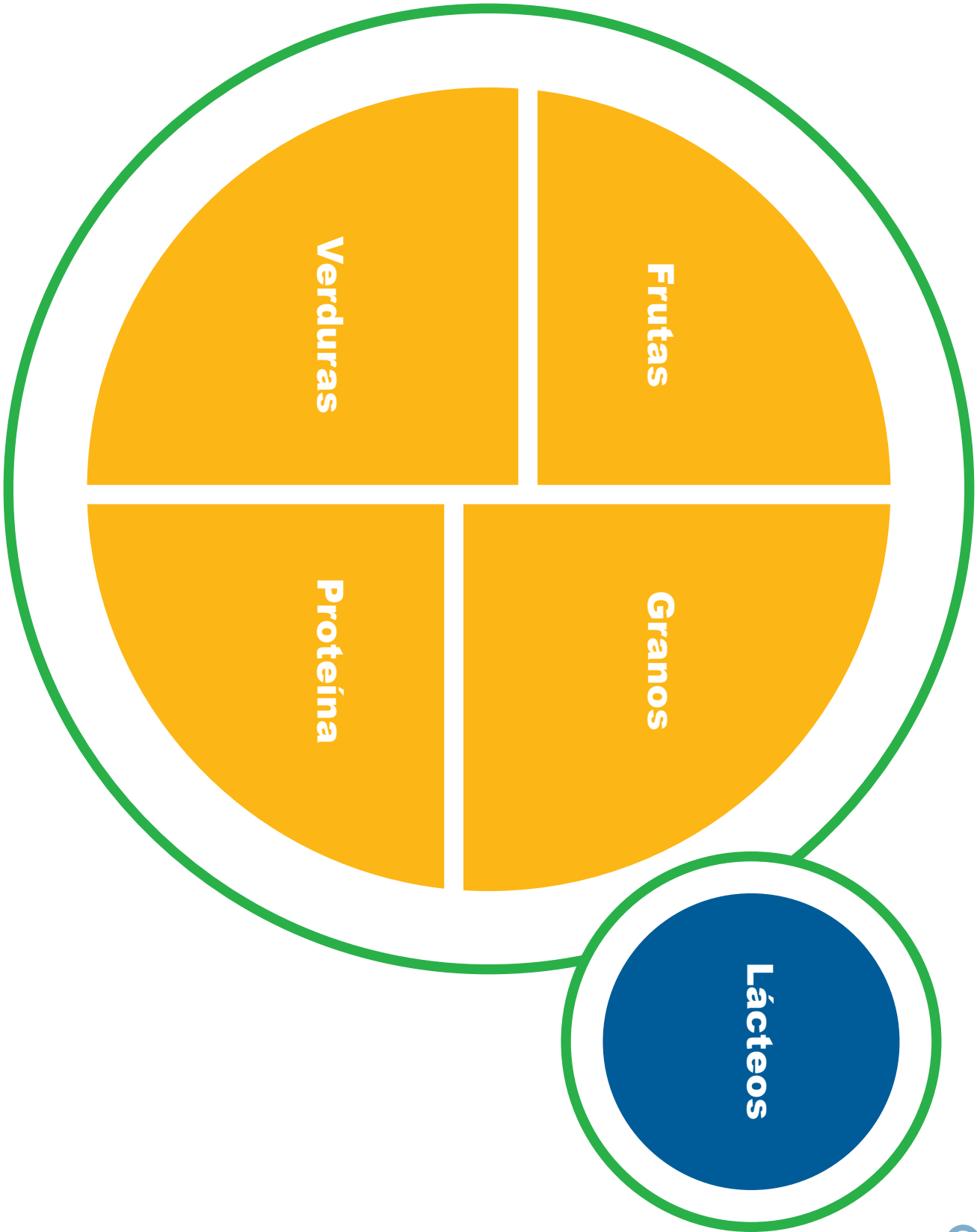


**Lácteos**  
2 1/2 vasos

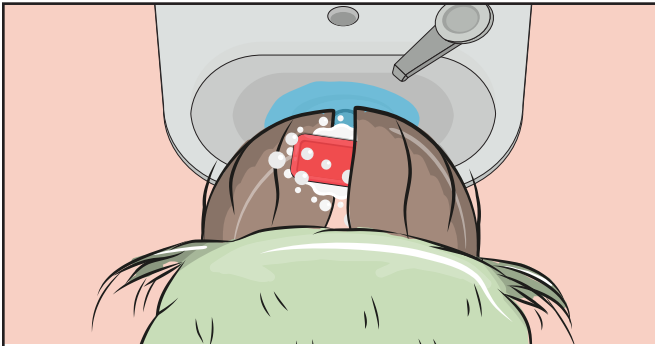
**Consejo para el hogar**  
¡Mezcla diferentes frutas y verduras! Cuanto más colorido sea tu plato, ¡más nutrientes comerás!

EligeMyPlate.gov



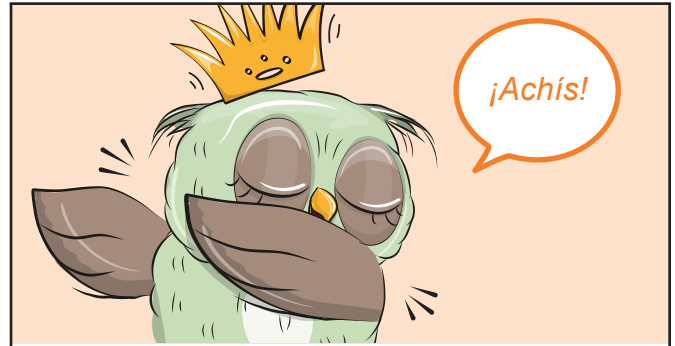


## No compartir es cuidar



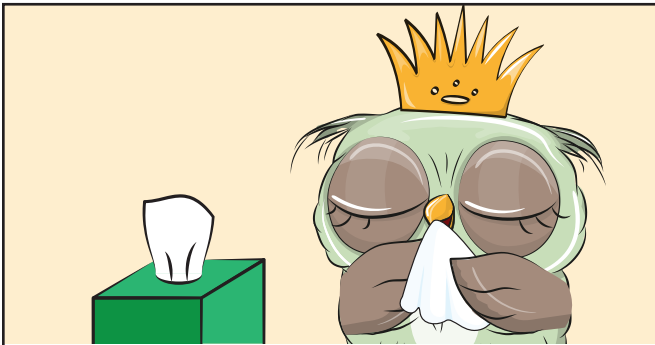
### Lavado de manos

Lávate las manos con agua y jabón durante 20 segundos. Lávalas antes de comer y después de usar el baño.



### Tos y estornudos

Tose y estornuda en un pañuelo. Luego, tíralo y lávate las manos. Si no tienes un pañuelo, tose y estornuda en el pliegue del codo.



### Cómo sonarse la nariz

Si tienes la nariz tapada, suéñala en un pañuelo. Tira el pañuelo y lávate las manos.



### Uso de mascarilla

Si hay riesgo de COVID-19 o gripe, usa mascarilla en espacios públicos, como la escuela o la tienda.



### Cepillos de dientes

Cada persona tiene sus propios gérmenes en la boca. Mantenlos solo para ti usando tu propio cepillo de dientes.



**Consejo para el hogar:** Cambia el cepillo de dientes cada 3 o 4 meses, o después de haber estado enfermo.



### Cepillos de cabello y peines

Los piojos y los gérmenes pueden vivir en tu cabello o en tu cuero cabelludo. No compartas cepillos de cabello ni peines.

## Alineación con los estándares estatales desde grados jardín de infancia - 2

Estándares Esenciales de Carolina del Norte: Educación para la Salud	
Lección 1	K.PCH.1.2 2.PCH.1.2
Lección 2	K.PCH.1.3
Lección 3	1.PCH.2.2
Lección 4	2.PCH.1.1
Lección 5	K.NPA.1.2 1.NPA.2.2 2.NPA.1.1

Estándares Académicos de Indiana para la Salud y el Bienestar	
Lección 1	2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.5, 2.3.1, 2.5.1, 2.7.1, 2.7.2
Lección 2	2.1.3, 2.5.1, 2.7.1, 2.7.2
Lección 3	2.1.5, 2.2.1, 2.2.2, 2.3.1, 2.4.2, 2.4.5, 2.4.6, 2.5.1, 2.5.2
Lección 4	2.1.1, 2.1.2, 2.1.5, 2.4.3
Lección 5	2.1.3, 2.1.1, 2.5.1, 2.7.1, 2.7.2

Expectativas de Educación para la Salud de Michigan	
Lección 1	K 5.1, 5.2, 5.4 1° 1.5.1, 1.5.2, 1.5.3
Lección 2	K 5.1 1° 1.5.3
Lección 3	K 1.1, 1.5, 3.6 1° 1.1, 3.6 2° 3.4
Lección 4	K 5.2, 5.4 1° 1.5.1, 1.5.2
Lección 5	K 1.1, 1.3, 1.5 1° 1.1, 1.3 2° 2.4, 2.6

### Educación para la salud en Ohio

La ley estatal de Ohio no permite que el Consejo de Educación Estatal adopte estándares de educación para la salud. Por ello, le sugerimos que consulte los Estándares Nacionales de Educación para la Salud que se presentan en cada lección.

## Dientes: ¿para qué sirven?



### Comer

Los dientes sanos son importantes para comer tus comidas favoritas. Los alimentos saludables y crocantes son más fáciles de comer cuando los dientes se sienten bien.



### Sonreír

Las sonrisas saludables y brillantes nos hacen sentir bien. Sonreír es una manera de mostrarles a los demás cómo nos sentimos.



### Hablar

Los dientes nos ayudan a producir sonidos como "D" o "T". Sin los dientes frontales, sería más difícil aprender a hacer estos sonidos.



### Cantar

Al igual que al hablar, los dientes nos ayudan a producir sonidos al cantar. Cuando nos faltan dientes o nos duelen, es más difícil cantar.



### Hacer amigos

Cuando nos sentimos bien, los demás pueden notarlo. Si nos duele la boca o nos sentimos avergonzados por cómo lucen nuestros dientes, es menos probable que hagamos amigos.



### Rendir bien en la escuela

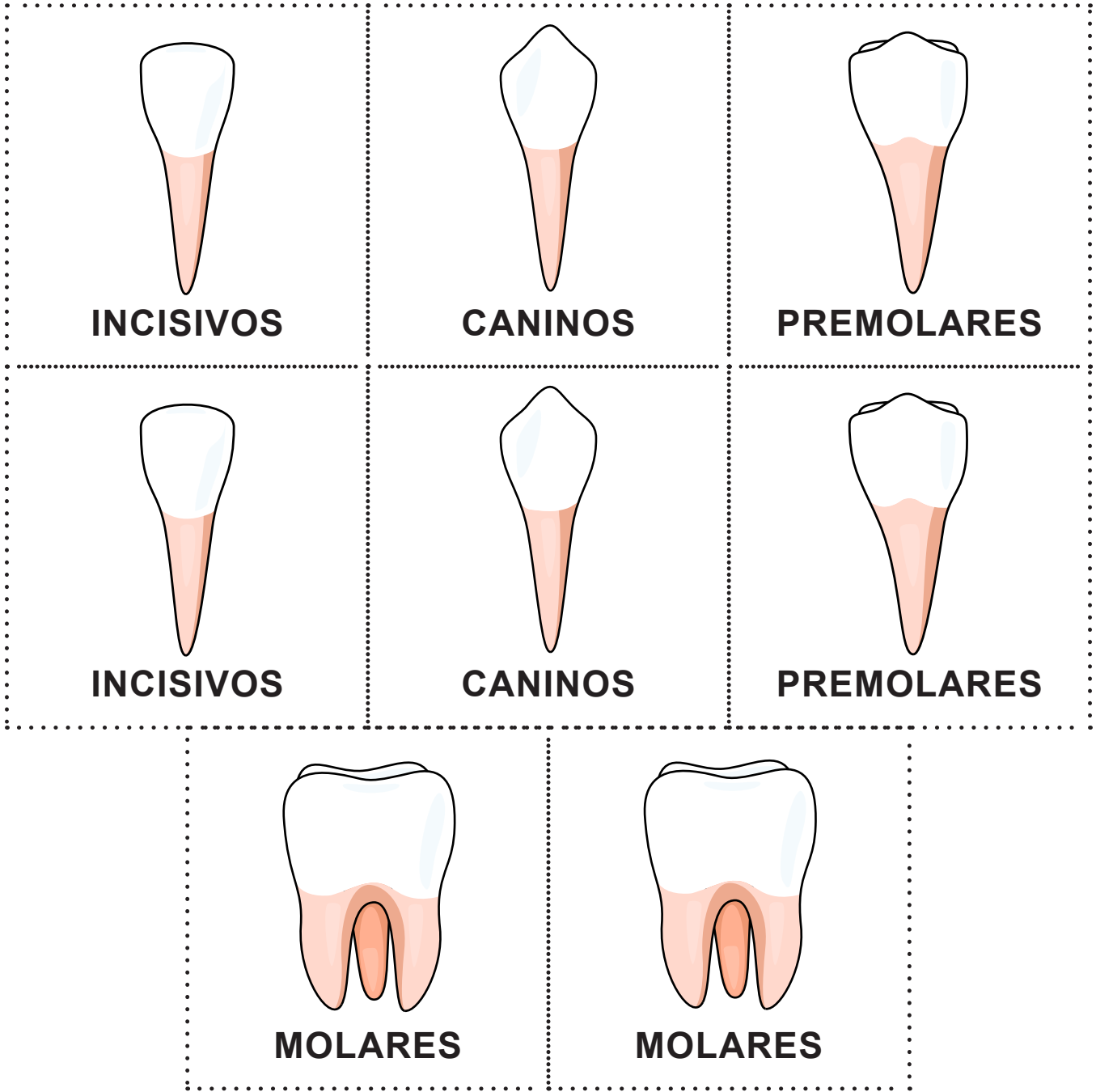
Para rendir bien en la escuela, los niños necesitan comer alimentos saludables, dormir bien y sentirse lo suficientemente bien para prestar atención. El dolor de dientes o los problemas en los dientes hacen que esto sea más difícil.



**Consejo para el hogar:** Es importante hablar con el dentista inmediatamente si el niño tiene dolor en los dientes.

# Juego de la memoria sobre tipos de dientes

Corta por la línea punteada.

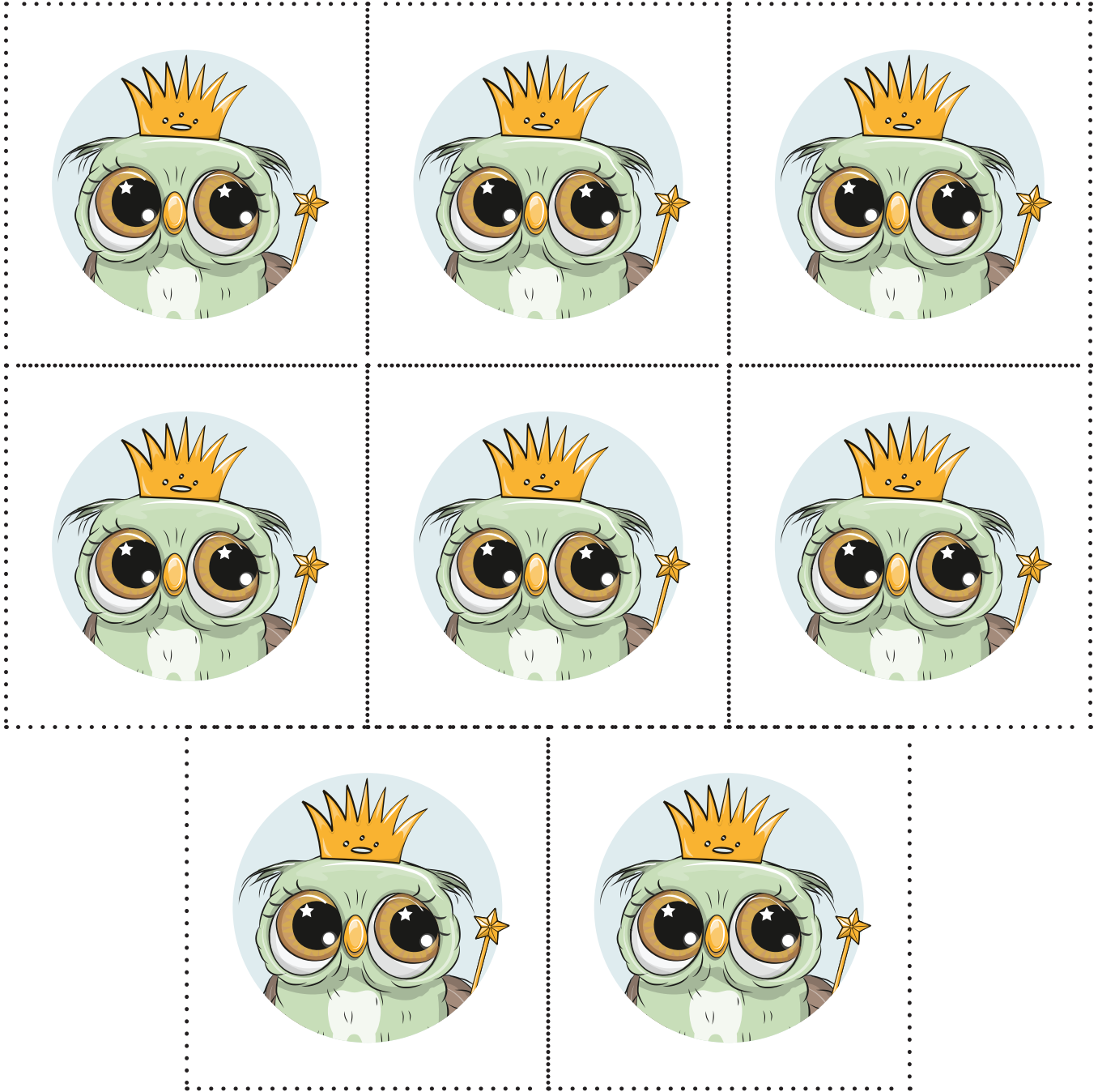


(frente)



# Juego de la memoria sobre tipos de dientes

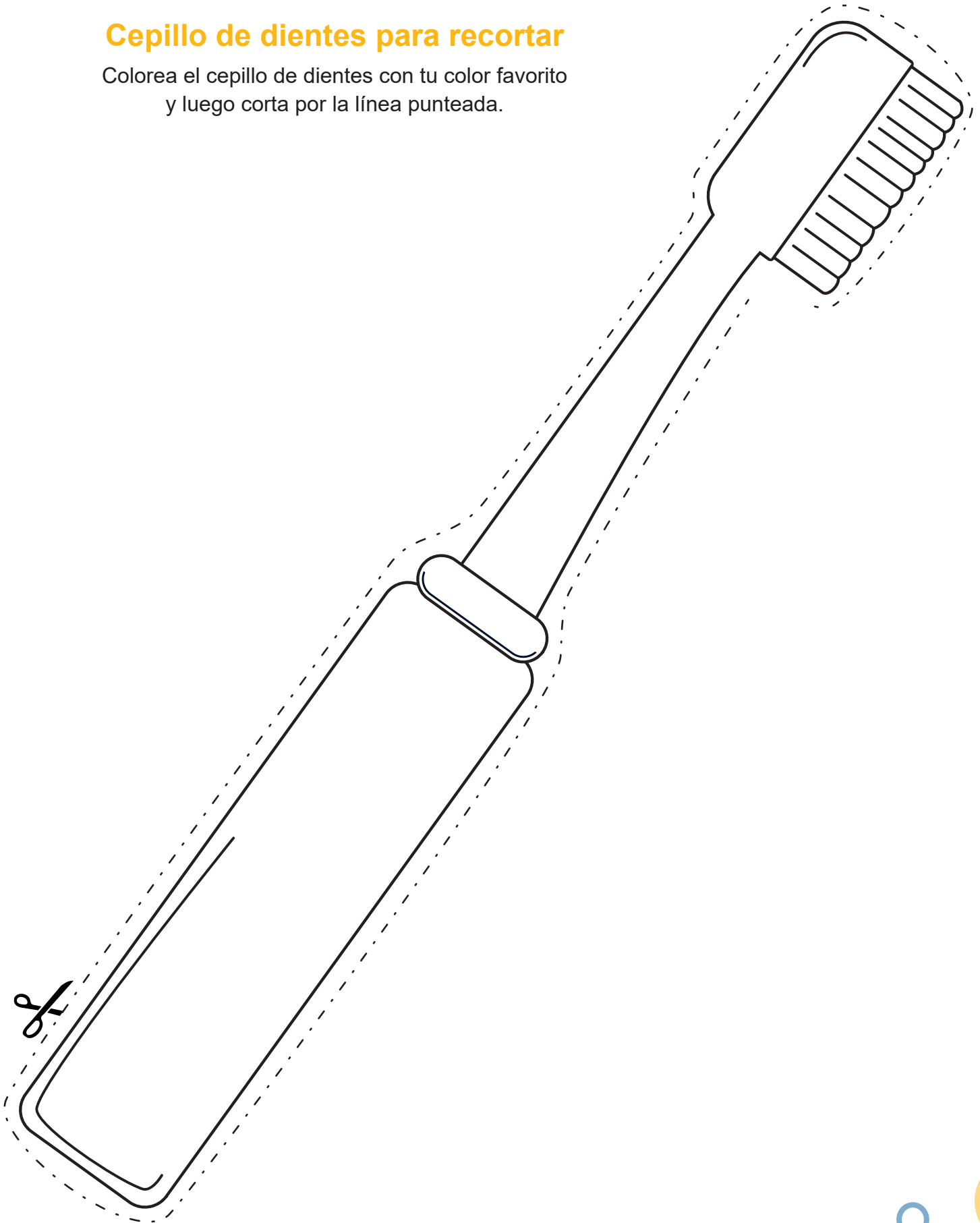
Corta por la línea punteada.



(dorso)

## Cepillo de dientes para recortar

Colorea el cepillo de dientes con tu color favorito y luego corta por la línea punteada.





**NORTH CAROLINA**  
DENTAL SOCIETY®

**ADA**®

[www.ncdental.org](http://www.ncdental.org)

Financiado por

**DELTA DENTAL**  
FOUNDATION

[www.deltadental.foundation](http://www.deltadental.foundation)

Desarrollado por



**McMillenHealth**  
EDUCATION • CURRICULUM • MEDIA

[mcmillenhealth.org](http://mcmillenhealth.org)