

Lección 1: ¡Hablar de dientes!

🔍 Visión general:

Los alumnos aprenderán sobre las diferentes partes de un diente, los tipos de los dientes y cómo funciona nuestra boca.

⌚ Tiempo necesario:

45 minutos

📋 Suministros:

- Piezas [de un diente hoja de actividades](#)
(requiere que los alumnos recorten y peguen)
 - » Lápices de colores rojos, amarillos y rosas
 - » Pegamento
 - » Tijeras
- [Vídeo: Mantener la boca sana](#)
- [Hoja informativa para el cuidador: Mantener la boca sana](#)

🦷 Introducción:

La boca es una parte importante de nuestro cuerpo. Nos ayuda a comer, a hablar y a sonreír cuando conocemos a alguien. La boca está conectada con el resto del cuerpo. Debemos mantenerla sana para que todo nuestro cuerpo esté sano. Hoy vamos a conocer las distintas partes de la boca y lo que hace cada una de ellas.

Haz estas preguntas a los alumnos. Las respuestas están entre paréntesis.

- ¿Cuáles son las diferentes partes de la boca? (*labios, lengua, encías, mejillas*)
- ¿Qué te ayuda a hacer tu boca? (*hablar, saborear, comer, sonreír, reír*)

Hablemos de las partes de la boca:

- 👉 **Los labios** nos ayudan a hablar y a mantener la comida y la bebida en la boca.
- 👉 **La lengua** nos ayuda a saborear, hablar y tragar.
- 👉 **Las encías** ayudan a mantener los dientes en su sitio.
- 👉 **Las mejillas** ayudan a masticar los alimentos y a mostrar las expresiones faciales.

Estándares de Indiana:

(3-5: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 2.1, 2.3, 2.5, 2.6, 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.6, 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 7.1, 7.2, 8.1)

Salud Nacional

Estándares educativos:

(1.2.1, 1.2.2, 1.2.3, 1.2.5, 1.2.6, 1.2.7, 2.2.1, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5, 3.2.5, 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.6, 4.2.7, 5.2.1, 5.2.2, 5.2.3, 5.2.4, 5.2.5, 5.2.6, 6.2.1, 6.2.2, 7.2.1, 7.2.2, 7.2.3, 8.2.1, 8.2.2, 15.1, 15.2, 15.3, 15.5, 15.6, 15.7, 2.5.1, 2.5.2, 2.5.4, 2.5.5, 2.5.6, 4.5.1, 4.5.2, 4.5.3, 4.5.4, 4.5.6, 5.5.1, 5.5.2, 5.5.3, 5.5.4, 5.5.5, 5.5.6, 5.5.7, 6.5.1, 6.5.2, 7.5.1, 7.5.2, 7.5.3, 8.5.1, 8.5.2)



■ Pasos para el debate:

Explique cada capa del diente antes de que los alumnos realicen la hoja de actividades de las capas de un diente.



La corona es la parte superior del diente, la que podemos ver.



El esmalte es la capa brillante y resistente que protege el diente.

» Protege los dientes cuando se crujen o mastican alimentos duros o pegajosos.



La dentina es la capa que se encuentra debajo del esmalte. La dentina no es tan fuerte como el esmalte. Es un poco más blanda.

» La dentina protege la pulpa y puede causar sensibilidad dental.



La pulpa es el interior del diente con nervios; es como el corazón del diente.

» La pulpa ayuda a formar la capa de dentina y puede percibir cuando se tiene dolor de muelas.



La raíz es la zona del diente que no vemos porque está oculta en las encías.

» La raíz mantiene los dientes en su sitio.



Las encías son el tejido rosado que rodea los dientes. Las encías protegen los dientes que aún no han crecido.

⚡ Tiempo de actividad

1. Reparte el partes de un diente hoja de actividades.
2. Los alumnos recortarán las palabras del banco de palabras con tijeras.
3. Describa que la primera parte del diente es la corona. Ayuda a los alumnos a encontrar la palabra "corona" en su hoja de actividades.
4. Los alumnos colorearán esa capa y pegarán la palabra a la flecha que señala la corona.
5. Repita los pasos anteriores con las partes restantes del diente.
6. Los colores representan cada capa:
 - » **Corona y esmalte** - blanco
 - » **Dentina** - amarilla
 - » **Pulpa** - rojo
 - » **Encías** - rosa
 - » **Raíz** - blanco
7. Pasee por la clase y observe cómo los alumnos elaboran su *hoja de actividades sobre las partes de un diente*.



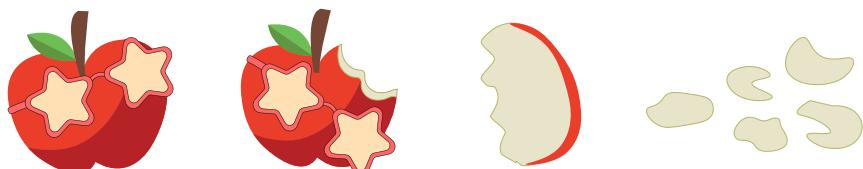
? Pregunte a los alumnos:

1. ¿Cómo se llama la parte del diente que se ve por encima de las encías? (*Corona*)
2. ¿Cuál es la capa más resistente de un diente? (*Esmalte*)
3. ¿Qué parte del diente actúa como el corazón del diente? (*Pulpa*)
4. ¿Qué capa del diente tiene una capa más blanda? (*Dentina*)

🦷 Tipos de dientes

Ahora que ya conocemos las partes de un diente, vamos a conocer los tres tipos de dientes que tenemos. Imaginemos que nos vamos a comer una manzana. Cuando comemos una manzana, hay tres tipos de dientes que nos ayudan:

1. **Los incisivos** nos ayudan a morder los alimentos. Tenemos ocho incisivos, cuatro arriba y cuatro abajo.
 - » Imagina que estás mordiendo una manzana; el primer mordisco sale de los incisivos.
2. **Los caninos** ayudan a desgarrar los alimentos. Tenemos cuatro caninos, dos arriba y dos abajo, en las comisuras de los labios.
 - » Al morder la manzana, nuestras cúspides desgarran los trozos de manzana. Con las manos haz como si desgarraras y cortaras los trozos de manzana.
3. **Los molares** ayudan a triturar y moler los alimentos antes de tragárselos. Tenemos molares en la parte superior e inferior.
 - » Antes de tragártelos, los molares aplastan los trozos de manzana para hacerlos más pequeños y fáciles de tragártelos. Con las manos, haz como si aplastaras los trozos de manzana.



Mantener los dientes sanos

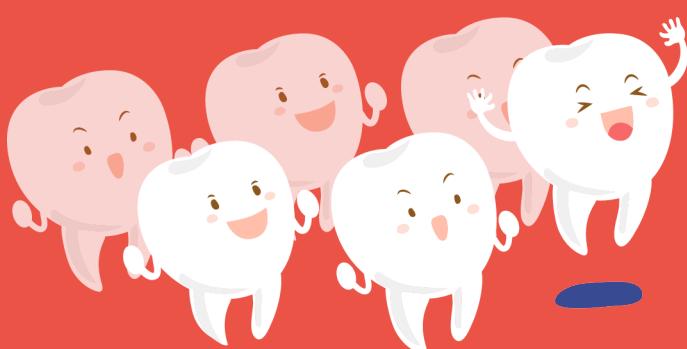
Para mantener los dientes limpios y sanos, debemos tomar algunas medidas importantes!



- **Cepíllate los dientes y usa hilo dental todos los días:**
Cepíllate los dientes por la mañana y antes de acostarte durante dos minutos cada vez. Usa hilo dental una vez al día para limpiar entre los dientes.
 - » Debe esperar 30 minutos para cepillarse los dientes después de comer o beber cualquier cosa.
- **Come y bebe menos alimentos y bebidas azucarados:**
Intenta limitar el consumo de caramelos, refrescos y otros aperitivos azucarados, ya que pueden provocar caries y dañar tus dientes.
- **Visita al dentista dos veces al año:**
Acude al dentista cada seis meses para revisiones y limpiezas que mantengan tus dientes sanos y fuertes.



A continuación, reproduce el video: [Mantener la boca sana](#). Esto ayudará a los alumnos a entender el cepillado y el uso del hilo dental.



❑ Pasos para unos dientes sanos

Cepillado

- » Utilice un cepillo de dientes de cerdas suaves y una cantidad de pasta dentífrica del tamaño de un guisante.
- » Pon el cepillo mitad en los dientes y mitad en las encías.
- » Cepilla las tres caras de los dientes: anterior, posterior y las superficies de masticación. Cepille la parte delantera y trasera en círculos y las superficies de masticación hacia delante y hacia atrás. Empieza con tres dientes a la vez y luego avanza hacia los tres dientes siguientes.
- » No olvides cepillarte la lengua.



Uso del hilo dental

- » Coge un trozo de hilo dental: debe medir desde el codo hasta la muñeca.
- » Curve suavemente el hilo dental en forma de "C" alrededor de cada diente. Mueva el hilo hacia arriba y hacia abajo entre cada diente para eliminar los alimentos y la placa.



Púas de hilo dental

- » Como el hilo dental, pero más fácil de guiar.
- » Presione suavemente y mueva el hilo dental arriba y abajo, a izquierda y derecha, como si abrazara el diente. Si algún alimento se pega al hilo dental, aclárelo con agua y utilice hilo dental limpio para limpiar entre los dientes.

¡Prepara a los alumnos para lo que les espera en la segunda lección!

- Para preparar a los alumnos para la Lección 2, dígales que levanten la mano si han oído hablar de la placa y las caries. En la segunda lección, aprenderemos todo sobre la placa y las caries y cómo proteger nuestros dientes de.



Partes de un diente Hoja de actividades

Las instrucciones para esta actividad se encuentran en [página 5](#).

Corona

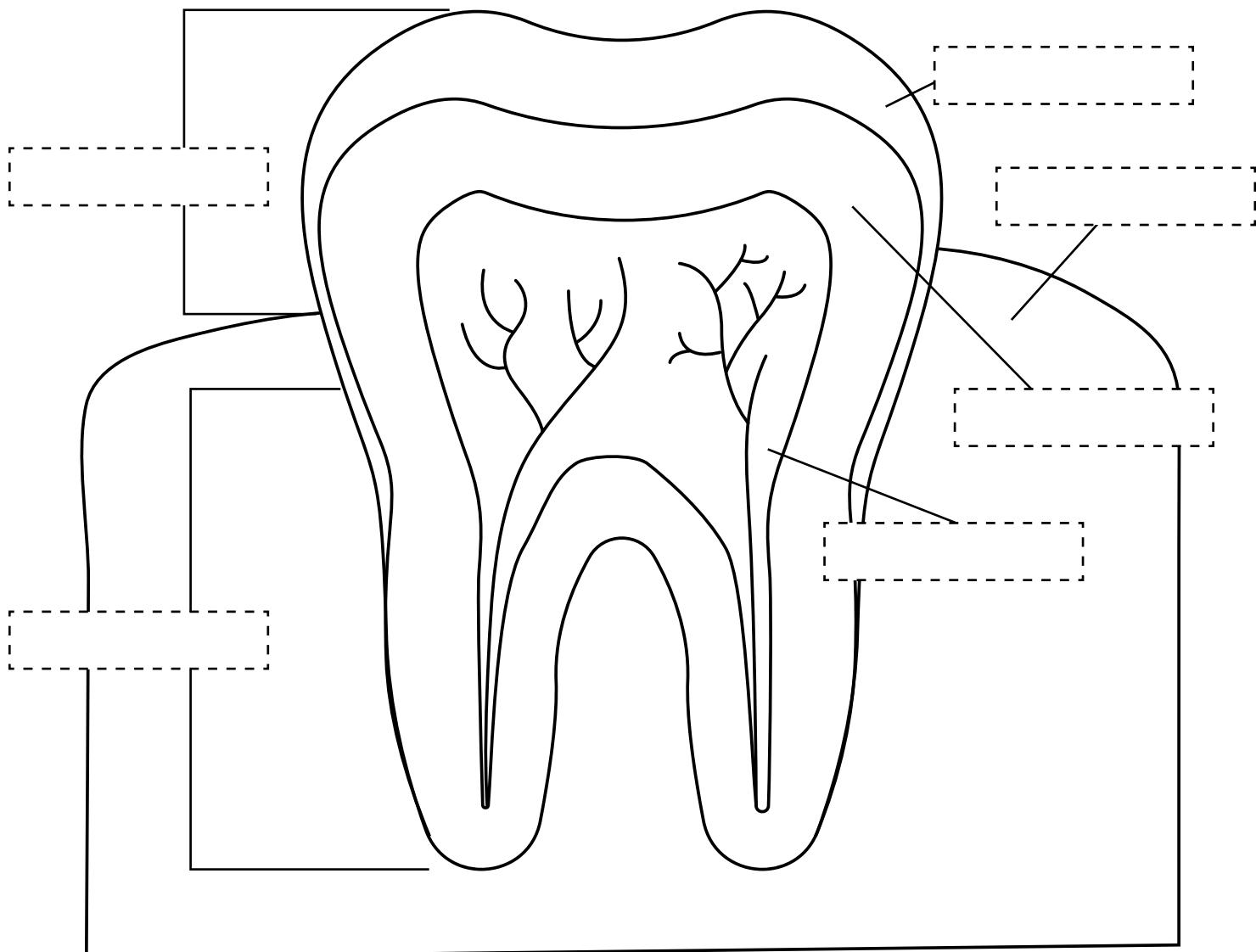
Esmalte

Dentina

Pulpa

Encías

Raíz



Corona



Dentina



Encías



Esmalte



Pulpa



Raíz