

Lección 2: Combatir la placa y cavidades

Visión general:

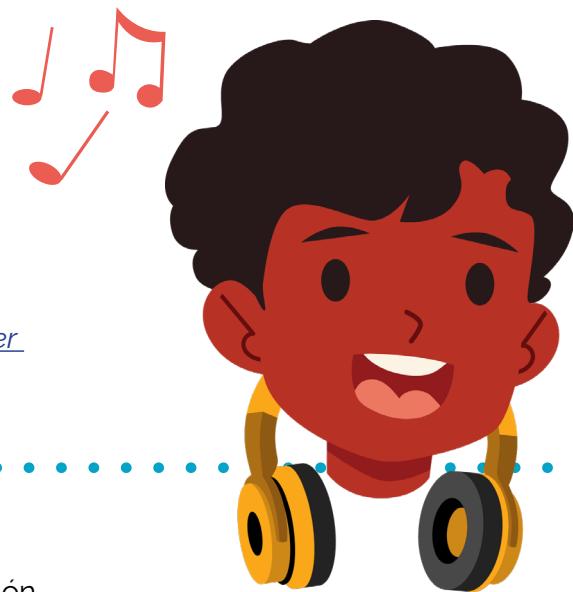
Los alumnos aprenderán por qué el fluoruro es importante para proteger los dientes de la placa y las caries.

Tiempo necesario:

45 minutos

Suministros:

- Grita y lanza los dientes
 - » Una bola
 - » Plantilla de dientes sanos
 - » Plantilla de dientes poco sanos
- Video: Combatir la placa y la caries
- ¿Qué puedo hacer yo?
- Folleto para el cuidador de la lección 2: Formas de mantener ¡La salud bucodental de su hijo en las mejores condiciones!



Repaso:

Repase con los alumnos los puntos clave de la primera lección.

Formule a los alumnos las siguientes preguntas. Las respuestas figuran entre paréntesis.

1. ¿Cuáles son las partes de la boca? (labios, mejillas, lengua y encías)
2. ¿Cuáles son las capas de un diente? (corona, esmalte, dentina, pulpa, raíz y encías)
3. ¿Cuáles son los tres tipos de dientes que tenemos? (incisivos, caninos y molares)
 - » ¡En los dientes permanentes, también tenemos un premolar! Un premolar ocupa el lugar de un molar primario. Empezarás a verlos alrededor de los 10-11 años.

¡Ahora que ya conoces las partes de la boca y los dientes, aprendamos a mantenerlos sanos!

Estándares de Indiana:

(3-5: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 2.1, 2.3, 2.5, 2.6, 3.1, 3.2, 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.6, 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 6.1, 6.2, 7.1, 7.2, 8.1)

Salud Nacional

Estándares educativos:

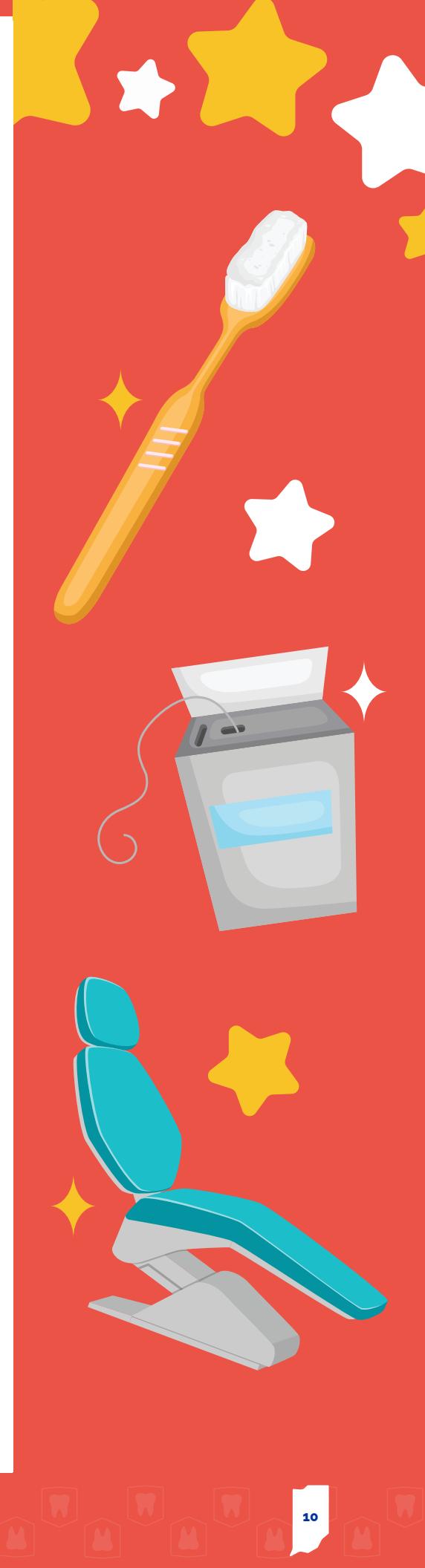
(1.5.1, 1.5.2, 1.5.3, 1.5.4, 1.5.5, 1.5.6, 1.5.7, 2.5.1, 2.5.4, 2.5.5, 2.5.6, 3.5.1, 3.5.2, 3.5.3, 3.5.4, 3.5.8, 4.5.1, 4.5.2, 4.5.3, 4.5.4, 4.5.6, 4.5.7, 4.5.8, 5.5.1, 5.5.2, 5.5.3, 5.5.4, 5.5.5, 5.5.6, 5.5.7, 6.5.1, 6.5.2, 7.5.1, 7.5.2, 7.5.3, 8.5.1, 8.5.2)

Introducción:

Es importante tener unos dientes sanos. Tener dientes sanos te ayudará a hablar, comer y sonreír. Como aprendimos en la lección uno, nuestros dientes tienen diferentes trabajos y para hacer sus trabajos correctamente, tenemos que mantener nuestros dientes fuertes y sanos.

Pregunte a los alumnos:

1. ¿De qué manera mantienes tus dientes sanos?
(cepillarte los dientes, usar hilo dental, comer/beber menos productos azucarados, visitar al dentista, etc.)
 - » Todas esas respuestas son correctas. Es importante cuidar los dientes y la boca porque están conectados con el resto del cuerpo. Necesitamos los dientes para hablar con nuestros amigos, para comer sano y sonreír para saludar a nuestros amigos y familiares.
2. ¿Qué ocurre si tus dientes no están sanos? (caries, dolor dental, mal aliento, caída de los dientes, etc.)
 - » Si no te cuidas los dientes, pueden empezar a dolerte y provocar caries. En esta lección, aprenderás por qué es importante cepillarse los dientes y usar hilo dental y formas de evitar la placa y las caries.



■ Pasos para el debate :

En primer lugar, explica qué son la placa y las caries y cómo afectan a los dientes.



1. **La placa** es una sustancia viscosa y pegajosa que se forma en los dientes. Se forma cuando las bacterias de la boca se mezclan con alimentos y bebidas azucarados. La placa se siente como una capa de pelusa en los dientes. Si no te cepillas los dientes y usas hilo dental a diario, la placa seguirá acumulándose.
 - » Cuando se acumula demasiada placa en los dientes, ésta puede producir un ácido que ataca el esmalte dental. El esmalte dental es la capa exterior resistente del diente. Si el esmalte sufre un ataque ácido, puede provocar caries. Por eso es importante cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días.
2. Se habla de **caries** cuando se forma un agujero en el esmalte de nuestro diente. Las caries pueden causar dolor o dolor de muelas, mal aliento, sangrado en las encías y caries dental.

Es importante cuidar nuestros dientes todos los días. ¡Si no lo hacemos, podemos desarrollar infecciones en los dientes y las encías, dientes torcidos, y mucho más!

- **Las infecciones dentales** se producen cuando los gérmenes penetran en un diente. Puede ocurrir si tienes una caries o si te lastimas un diente. Puedes sentir dolor o hinchazón.
- **Las infecciones de las encías** se producen cuando los gérmenes penetran en ellas. Las encías pueden enrojecerse, hincharse y doler. Incluso pueden sangrar cuando te cepillas los dientes y usas hilo dental, por lo que es igual de importante cuidar nuestras encías.
- Los dientes **torcidos** se producen cuando los dientes de leche se caen y los dientes adultos crecen torcidos. Los dientes torcidos pueden dificultar la masticación de los alimentos o la limpieza de los dientes. Hay muchas razones para los dientes torcidos, como una lesión también.



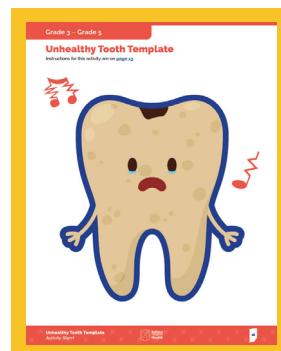
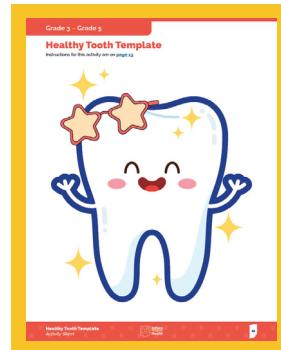
🦷 Punta de diente:

- **El fluoruro** ayuda a fortalecer el esmalte dental. Protege nuestros dientes de la placa y la caries. El fluoruro es como un superhéroe para los dientes. El fluoruro se encuentra en la pasta de dientes, los colutorios y el agua del grifo. Es importante utilizar pasta dentífrica con fluoruro al cepillarse los dientes y beber agua fluorada para mantener fuerte el esmalte dental y prevenir las caries.
- Comprueba si tu pasta de dientes contiene fluoruro.

⚡ Tiempo de actividad

Grita y lanza los dientes

1. Explique la actividad a los alumnos:
 - a. Pida a los alumnos que se sienten en círculo. Muestre la página [Plantilla de dientes sanos](#).
 - b. Explícales que, cuando tengan la pelota, gritarán un alimento que haga que un diente esté sano. A continuación, lanzarán la pelota a un compañero.
 - c. Después de que los alumnos se turnen para enumerar los alimentos que hacen que los dientes estén sanos, muestra la página [Plantilla de dientes poco sanos](#).
 - d. Cuando un alumno tenga la pelota, gritará un alimento que pueda hacer que un diente no esté sano o provoque una caries. A continuación, lanzará la pelota a un compañero.
2. Durante la actividad, anota los alimentos que los alumnos gritan debajo de cada diente.
3. Despues de la actividad, formule estas preguntas a los alumnos. Las respuestas figuran entre paréntesis.
 - a. ¿Por qué es importante comer alimentos sanos? (*seguros para los dientes, previenen las caries, fortalecen los dientes*)
 - b. ¿Qué ocurre si evitamos cepillarnos los dientes y usar hilo dental después de comer alimentos poco saludables? (*caries, dolor de dientes, mal aliento*)





A continuación te explicamos qué puedes hacer para evitar la placa y las caries.

Reproduce la página [Vídeo contra la placa y la caries](#) que explica las formas de evitar la placa y las caries.

Después de ver el video, reparte la página [¿Qué puedo hacer yo?](#).

1. Explicar la actividad
 - a. En cada diente, los alumnos dibujarán o escribirán lo que pueden hacer para evitar la placa y las caries.
2. Camina alrededor y observa mientras los alumnos realizan la actividad.
3. Al final, anime a los alumnos a compartir con la clase lo que han dibujado o escrito y por qué.

Al final de la lección, formule a los alumnos estas preguntas de repaso. Las respuestas figuran entre paréntesis.

1. ¿Cómo reduce la placa el cepillado? (*elimina la placa y las partículas de comida*)
2. ¿Cómo previene las caries el uso del hilo dental? (*elimina la placa y los alimentos ocultos entre los dientes*)
3. ¿Cuántas veces hay que ir al dentista al año? (*dos veces*)



Prepara a los alumnos para lo que les espera en la tercera lección

- ¡En la próxima lección, aprenderemos sobre nutrición y alimentos saludables y no saludables para los dientes!



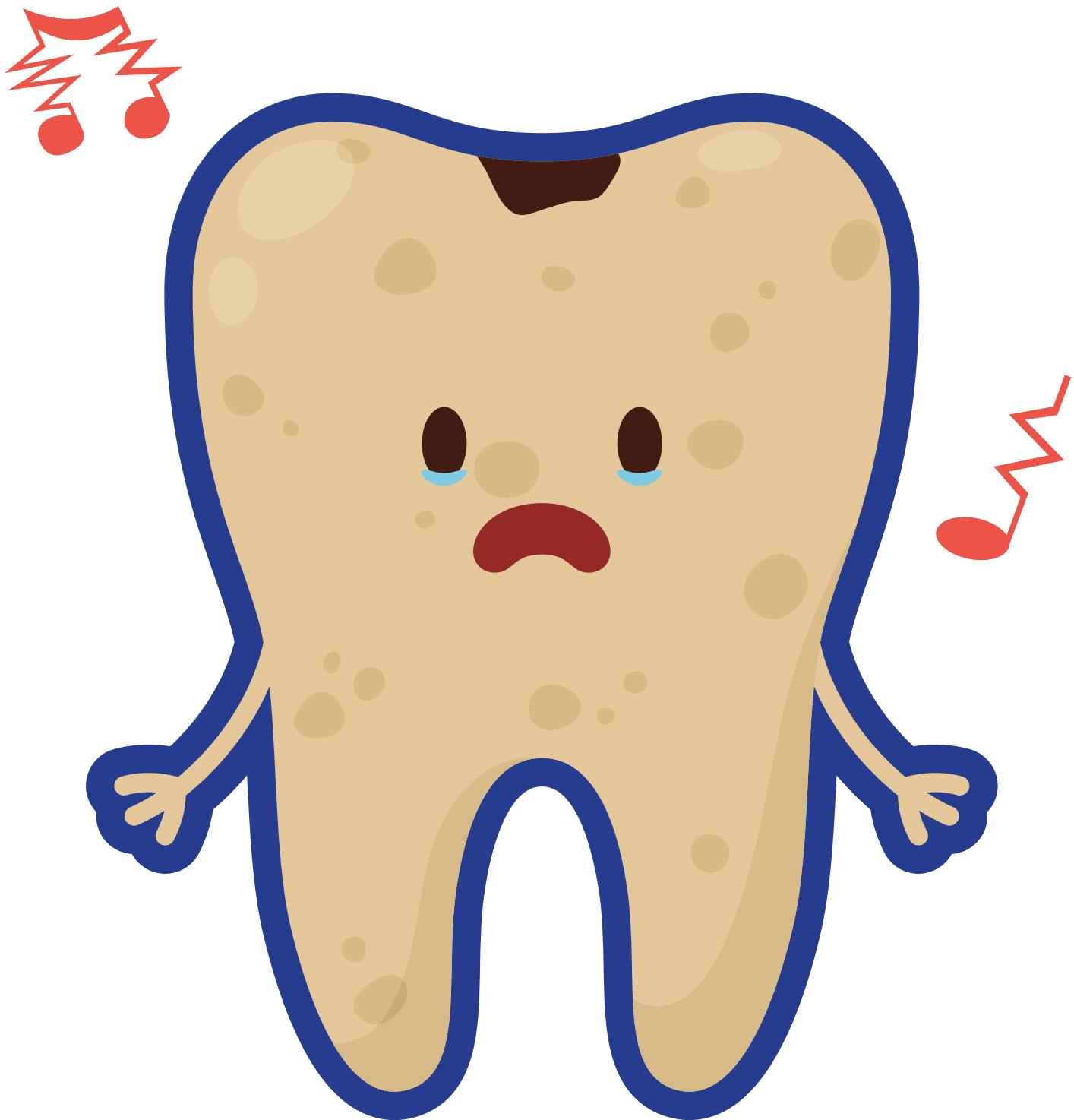
Plantilla de dientes sanos

Las instrucciones para esta actividad se encuentran en [página 12](#) y [página 16](#).



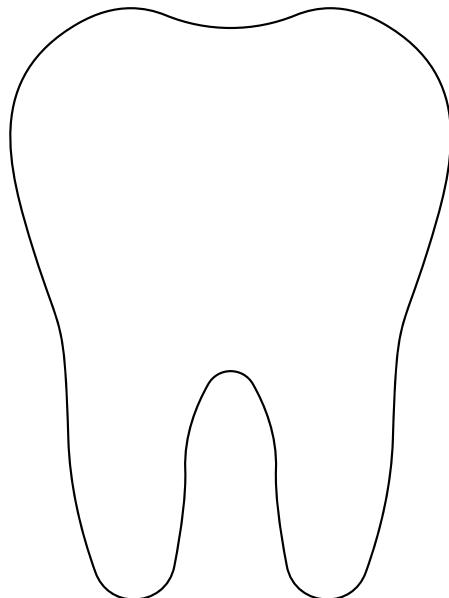
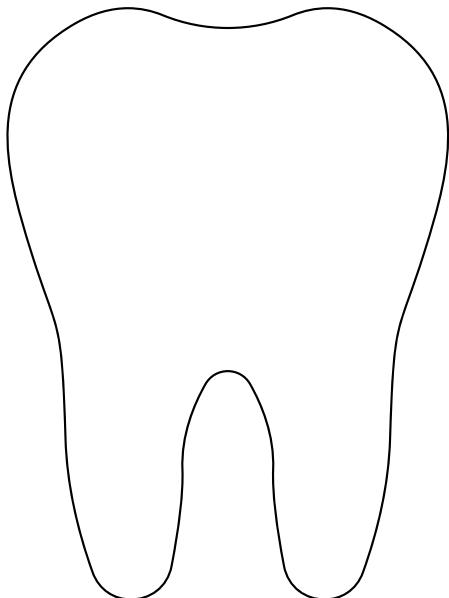
Plantilla de dientes poco sanos

Las instrucciones para esta actividad se encuentran en [página 12](#) y [página 16](#).



Qué puedo hacer Hoja de actividades

Las instrucciones para esta actividad se encuentran en [página 13](#).



¿Qué puedo hacer para proteger mis dientes?

