

# Lección 4: Practicar hábitos saludables para los dientes

## 🔍 Visión general:

Los alumnos aprenderán la importancia de practicar una buena higiene bucal e identificarán los hábitos de higiene bucal poco saludables.

## 🕒 Tiempo necesario:

45 minutos

## 📦 Suministros:

- [Charadas para ir al dentista](#)
  - » Tarjetas de actuación
- [Hoja de actividades del libro Hábitos para unos dientes sanos](#)
  - » Tijeras
  - » Pegamento/grapa
  - » Crayones/marcadores
- [Video: Hábitos para unos dientes sanos](#)
- [Cuarta lección: Practicando Hábitos Dentales Saludables](#)

## 📖 Revisión:

En la Lección 3, hablamos de los diferentes tipos de nutrición y de los nutrientes que son buenos para los dientes.

### Haga estas preguntas a los alumnos:

1. ¿Cuáles son algunos de los nutrientes que encontramos en los alimentos? (*proteínas, grasas, vitaminas, sodio, azúcar*)
2. ¿Puedes nombrar los cinco grupos de alimentos? (*frutas, verduras, proteínas, lácteos, cereales*)

**Es importante que tengamos una nutrición sana y nutrientes en nuestro cuerpo porque ayudan a nuestros dientes, cuerpo y salud en general. En esta lección, aprenderás a practicar hábitos saludables para tus dientes, qué esperar en el dentista y cómo hacer ciertas cosas puede dañar nuestros dientes.**

### Estándares de Indiana:

(3-5: 11, 12, 14, 15, 21, 23, 25, 26, 31, 32, 41, 42, 43, 44, 46, 51, 52, 53, 54, 55, 61, 62, 71, 72, 81)

### Salud Nacional

### Estándares educativos:

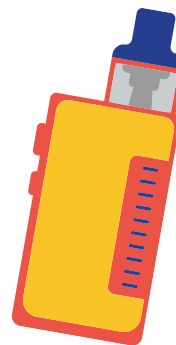
(151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 251, 254, 255, 256, 351, 352, 353, 354, 358, 451, 452, 453, 454, 456, 457, 458, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 651, 652, 751, 752, 753, 851, 852)



## 🦷 Introducción:

Pregunte a los alumnos "¿Quién quiere una sonrisa brillante y sana?" (Deje que los alumnos respondan.) ¡En general, es importante pensar en las elecciones que hacemos y en cómo pueden perjudicar a nuestros dientes y a nuestra salud en general! Es importante saber qué evitar para mantener nuestros dientes sanos. ¡Echemos un vistazo!

- **El vapeo** es un hábito poco saludable que puede dañar nuestra salud en general. Vaping es cuando alguien utiliza un cigarrillo electrónico para inhalar e-líquido y exhalar una niebla química. Las sustancias químicas de los e-líquidos son perjudiciales para el organismo y pueden causar problemas de salud de por vida. El vapeo afecta al cerebro, el corazón, los pulmones, el hígado, el estómago y los dientes. Veamos cómo afecta el vapeo a nuestra boca y dientes.



«El vapeo puede causar»

Manchas en tus dientes

Mal aliento

Boca seca

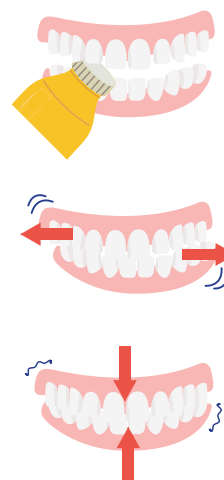
Pérdida del gusto

Infecciones de las encías

Caries por aumento de bacterias en la boca

Pérdida de dientes

- Usar los **dientes como herramientas** es cuando usamos los dientes para abrir paquetes o mordernos las uñas. Utilizar los dientes como herramientas puede astillar o incluso romper un diente.
- **Rechinamos los dientes** cuando los frotamos entre sí al masticar. Esto puede desgastar el esmalte o aplanar los dientes.
- **Apretar los dientes** es apretarlos o morderlos con mucha fuerza. Esto también puede desgastar el esmalte y aplanar los dientes.
- **Comer y beber artículos pegajosos y azucarados** puede provocar caries si tomamos grandes cantidades de artículos azucarados y evitamos cepillarnos los dientes y usar hilo dental. Tu cuerpo necesita una variedad de frutas y verduras, así como cereales, proteína y lácteos. Intenta comer



menos alimentos azucarados y más nutritivos para mantenerte sano.

¡Es importante pensar siempre en cómo nuestros hábitos pueden afectar a nuestra salud y a nuestros dientes, con los que saludamos al mundo con una sonrisa! Ahora que hemos aprendido cómo los hábitos poco saludables pueden dañar nuestros dientes, hablemos de a quién deberíamos ir a ver dos veces al año. **¿Alguien sabe quién puede mantener nuestros dientes sanos y a quién deberíamos visitar dos veces al año?** (el dentista) ¡Bien trabajo!



### Tiempo de actividad

A continuación, vamos a jugar a Charadas para ir al dentista. Este juego nos ayudará a repasar cómo es la consulta del dentista.

- Explica el juego:
  - a. Haz que los alumnos se sienten en sus pupitres.
  - b. Elige a un alumno para que elija una tarjeta de actuación y la represente.
  - c. Mientras el alumno está actuando, elige a los alumnos para que griten lo que están haciendo. Elige a los alumnos hasta que uno de ellos responda correctamente.
  - d. A continuación, el alumno que haya respondido correctamente elegirá la siguiente tarjeta para representarla.
  - e. Repítelo hasta que se hayan representado todos los puntos principales.



A continuación, reproduce la página [Video sobre hábitos dentales saludables](#) para que los alumnos repasen la importancia de practicar hábitos saludables.



## Tiempo de actividad

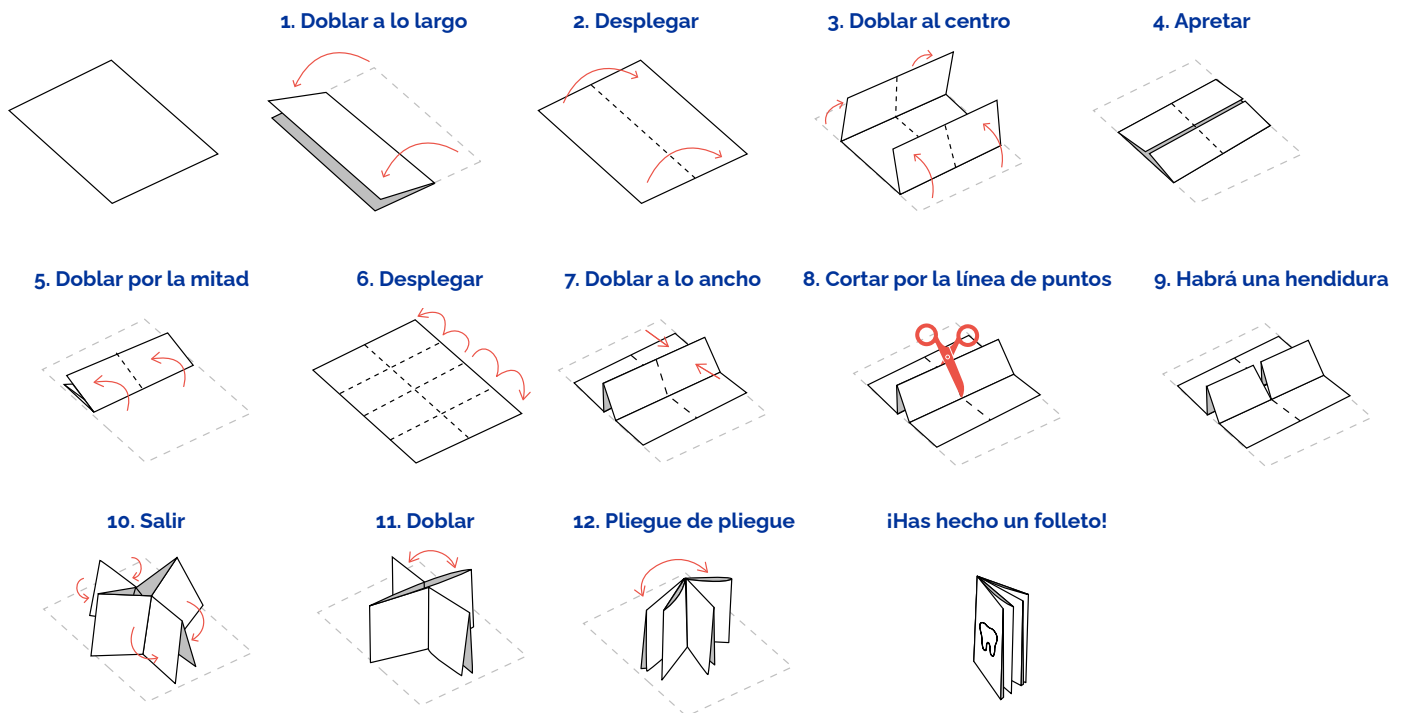
Después del vídeo, reparte la página hoja de actividades del libro Hábitos para unos dientes sanos.

1. Explica la actividad:
  - a. Reparte las hojas de actividades a los alumnos.
  - b. Explícales que van a crear su propio libro para guardarlo como recordatorio de que deben practicar hábitos saludables para sus dientes.
  - c. Los alumnos cortarán por las líneas de puntos para recortar las páginas del libro.
  - d. Los alumnos dibujarán y escribirán en cada página explicando cada hábito saludable.
  - e. Cuando los alumnos hayan terminado de dibujar y escribir, recortarán y plegarán el libro.
2. Después de la actividad, haz estas preguntas a los alumnos:
  - a. ¿Para qué sirve el libro que has hecho? (recordatorio para practicar hábitos saludables)
  - b. Levantad la mano si vais a utilizar este libro todos los días. (los alumnos levantan la mano)

**\*Nota para el profesor: Ampliación para 5º curso: pida a los alumnos que compartan sus libros con un niño de preescolar o de primer curso. Los alumnos pueden formar parejas con un alumno más joven y leerle sus libros.**



## Instrucciones de plegado de folletos



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

Para preparar a los alumnos para la Lección 5, repase estas preguntas:



1. ¿Por qué hay que cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días?  
(evitar la placa, las caries, el mal aliento, la pérdida de dientes)



2. ¿Qué tipos de alimentos son buenos para los dientes?  
(frutas, verduras, lácteos, proteínas, cereales)



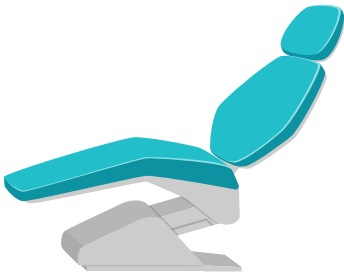
3. ¿Dónde vas a hacerte una limpieza dental? (consulta del dentista)



# Haciendo un viaje al dentista en charadas

Las instrucciones para esta actividad se encuentran en [página 21](#).

Sentado en el  
sillón del dentista



Uso del hilo dental



Cepillarse los  
dientes



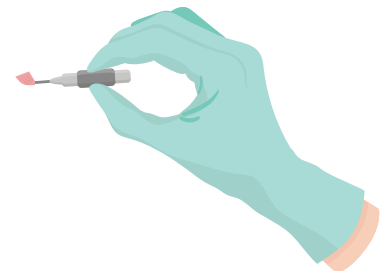
Tomar  
radiografías  
de los dientes



Abrir bien la  
boca



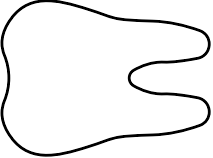
Tratamiento  
con floururo



# Mi libro de hábitos para unos dientes sanos

## Hoja de actividades

Las instrucciones para esta actividad se encuentran en [página 22](#).

Comer alimentos saludables	Usar hilo dental
Comer menos alimentos azucarados	Cepillado
Visitar al dentista	Mis hábitos dentales saludables 
Beber agua	Este libro fue realizado por: _____