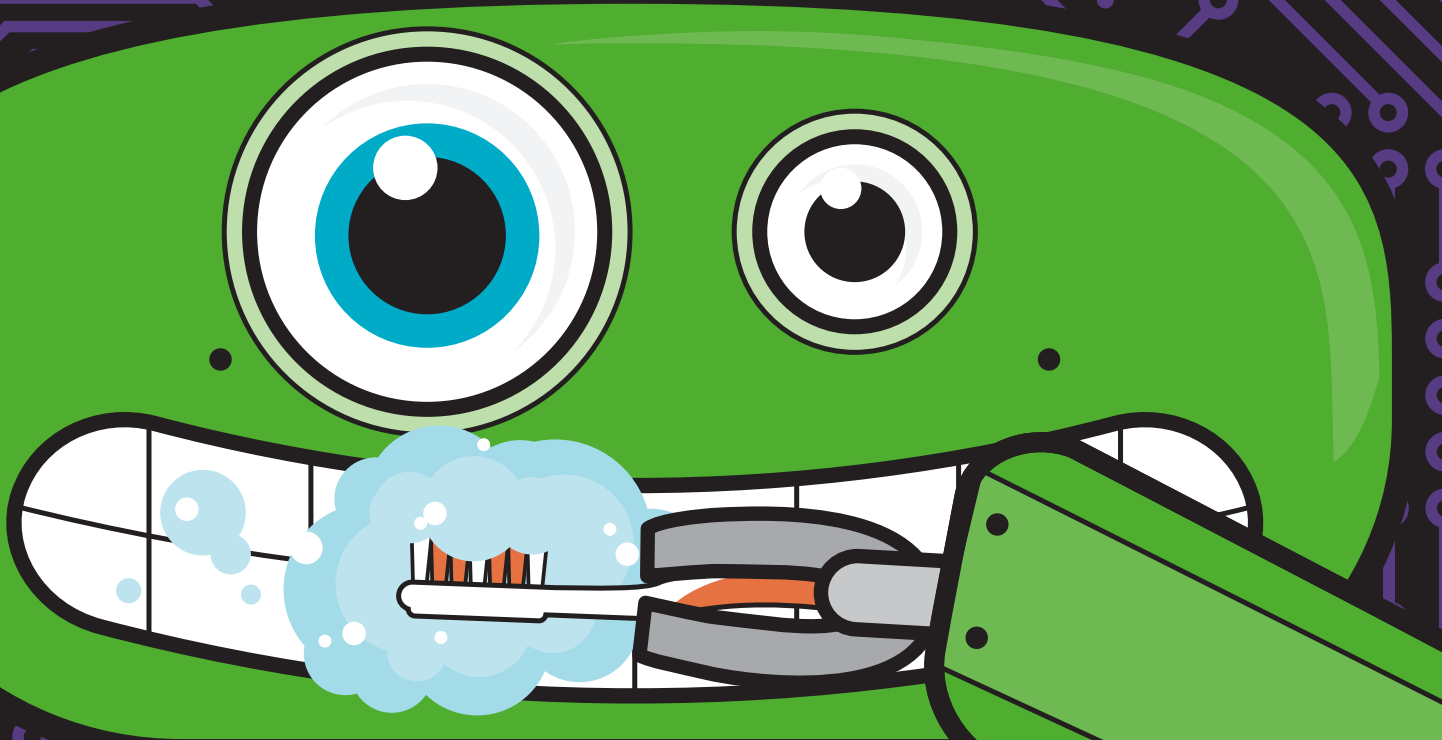


grin!

for **KIDS**



ZIP. ZOP.
SONRÍE.

ARTÍCULOS



Viaja con el Hada de los Dientes

Quizás hayas oído hablar del Hada de los Dientes, quizás del Ratoncito. Conoce lo que los niños y niñas alrededor del mundo hacen con sus dientes de leche.

- 4 ¡Los niños y niñas quieren saber!
- 19 Cepíllate y usa el hilo dental con un robot
- 20 ¿Dónde debes guardar tu cepillo de dientes?

ACTIVIDADES



Ve de compras con un robot

Mira tu supermercado de una forma totalmente nueva. En este juego de mesa, un simpático robot ofrece una nueva forma de ir de compras.

- 5 Descifra el código del robot
- 14 Mantén tu protección al día
- 22 Ponle un nombre a tu cepillo de dientes

MANUALIDADES

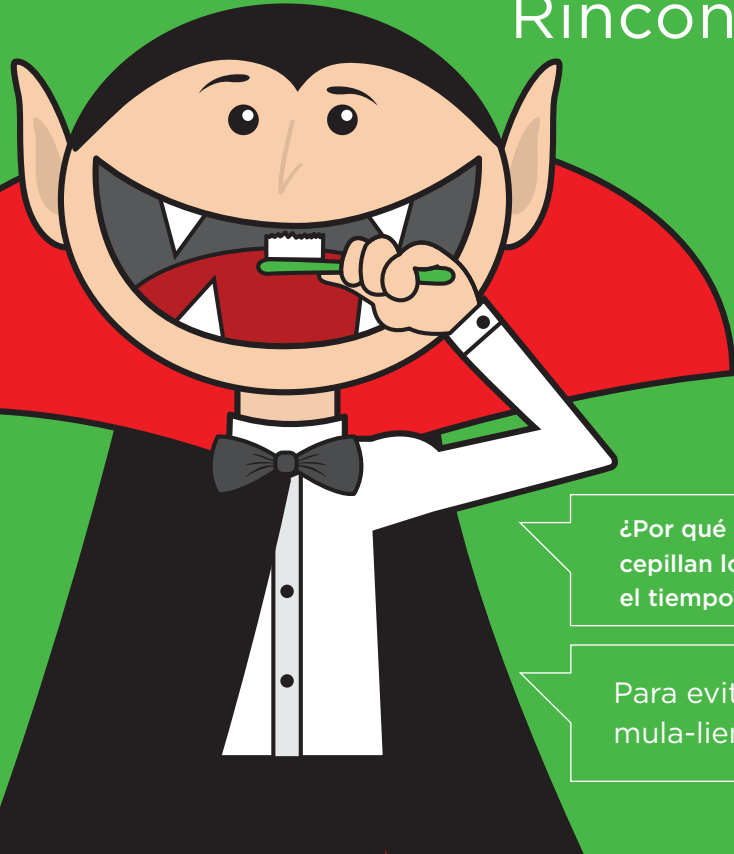


¡Vence a los monstruos de la boca!

Agarra tus lápices o marcadores de colores favoritos. Es hora de enseñarles a estas bestias traviesas quién es el que manda.

- 6 Experimento: Hilo increíble
- 7 Síguele la pista a los dientes que se te cayeron
- 11 Rincón de manualidades: Robot porta cepillo de dientes
- 16 Buena receta para la salud bucal: Botones de yogur helado
- 17 Conoce tus dientes
- 23 Sonrisas tontitas

Rincón de las risas



¿Por qué las mulas se cepillan los dientes todo el tiempo?

Para evitar el mula-liento.



¿Qué se comió el oso después de que el dentista le arreglara el diente?

¡Al dentista!

Respuestas de 4 palabras



¿Por qué son tan raros los dientes de los conejos?

¡Nunca paran de crecer!



¿Cuándo comienzan a sonreír los bebés?

Luego de las primeras 6 semanas.

¡Los niños y las niñas quieren saber!

Le preguntamos a un dentista y a una higienista dental qué es lo que los niños y las niñas quieren saber acerca de una sonrisa saludable. Aquí hay algunas preguntas que han estado preguntando y sus respuestas. ¿Se te ocurre alguna otra pregunta que te gustaría hacer?



¿Qué pasa si no me cepillo ni uso el hilo dental?

Si no te cepillas ni usas el hilo dental, se forma en los dientes una capa pegajosa de bacteria llamada placa, esta capa crea ácidos que atacan los dientes y causan caries.



¿Por qué los dientes de los bebés se caen?

La mayoría de los dientes de los bebés se aflojan y se caen porque los dientes permanentes los empujan. Pero podrías perder un diente debido a un accidente o una caries. Ten cuidado y asegúrate de cepillarte, usar el hilo dental y visitar a tu dentista regularmente.



¿Por qué algunos niños usan correctores dentales?

Algunos dientes no crecen de la manera que se supone - como cuando los dientes están torcidos. Los correctores dentales pueden ayudar a que los dientes regresen a su lugar para tener una sonrisa derecha y saludable.



¿Cómo cuido mi protector bucal?

Limpia tu protector bucal frecuentemente con un cepillo y pasta dental. Luego enjuégalo con agua. Guárdalo en un estuche que tenga agujeritos para que se pueda secar y mantenerse protegido.



¿Los robots se cepillan los dientes?

¡Mira la portada de esta revista!

¡Ahora es tu turno! Apunta tus preguntas y llévalas contigo la próxima vez que visites el dentista para obtener las respuestas.

Pregunta 1:

Pregunta 2:

Pregunta 3:

Descifra el código del robot

¿Crees que puedes descifrar lo que dice el código secreto del robot? ¡Menos mal que tienes la llave para el código! Úsalo para solucionar el acertijo. *Pista: Es una oración acerca de tu sonrisa.*

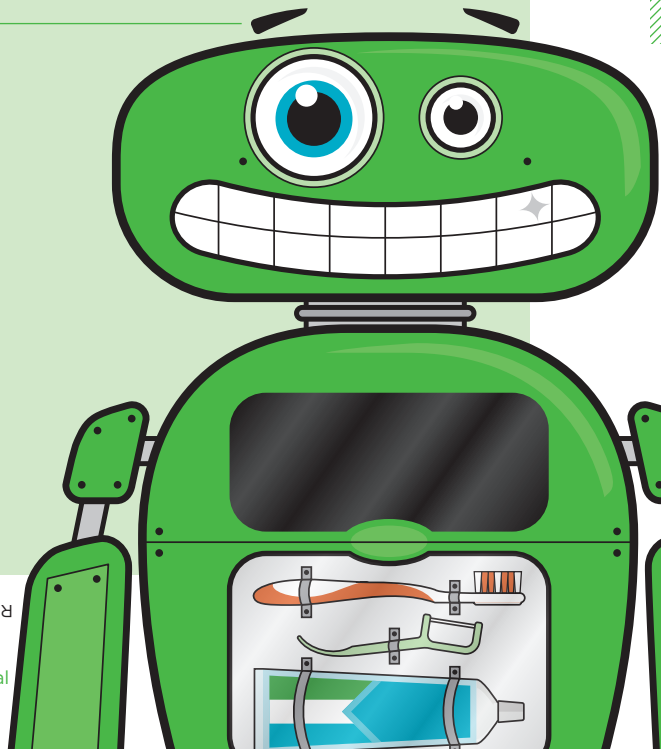
LLAVE PARA EL CÓDIGO DEL ROBOT

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
				Beep								
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
											Boop	

MENSAJE ESPECIAL DEL ROBOT



ACTIVIDADES



Respuesta: Cepíllate dos veces al día.

Experimento:

Hilo increíble

Hay una buena razón para usar el hilo dental todos los días: el hilo dental remueve la comida y una capa pegajosa que se llama placa y se pega entre los dientes. Además, cuando usas el hilo dental puedes alcanzar esquinas que el cepillo de dientes no alcanza. ¡Por eso el cepillarse y el hilo dental van de la mano!

Intenta hacer este experimento para que veas cómo el hilo dental remueve la comida de tus dientes. En un pedazo de papel aparte, escribe lo que crees que pasará y los resultados finales de tu experimento.



Lo que necesitas:

- Guantes de hule
- Una jarra de mantequilla de cacahuate suave
- Una cuchara
- Un cepillo de dientes viejo
- Agua
- Hilo dental
- Un ayudante adulto

Esta es la forma de hacer el experimento

1

Ponte un guante de hule y mantén tus dedos separados.

2

Pídele a un adulto que saque la mantequilla de maní con una cuchara y la unte entre tus dedos.

3

Junta y aprieta los dedos fuertemente.

4

Humedece un cepillo de dientes viejo e intenta cepillar y limpiar la mantequilla de maní. (No necesitarás pasta de dientes para este experimento ipero no olvides usarla cuando te cepilles los dientes!)

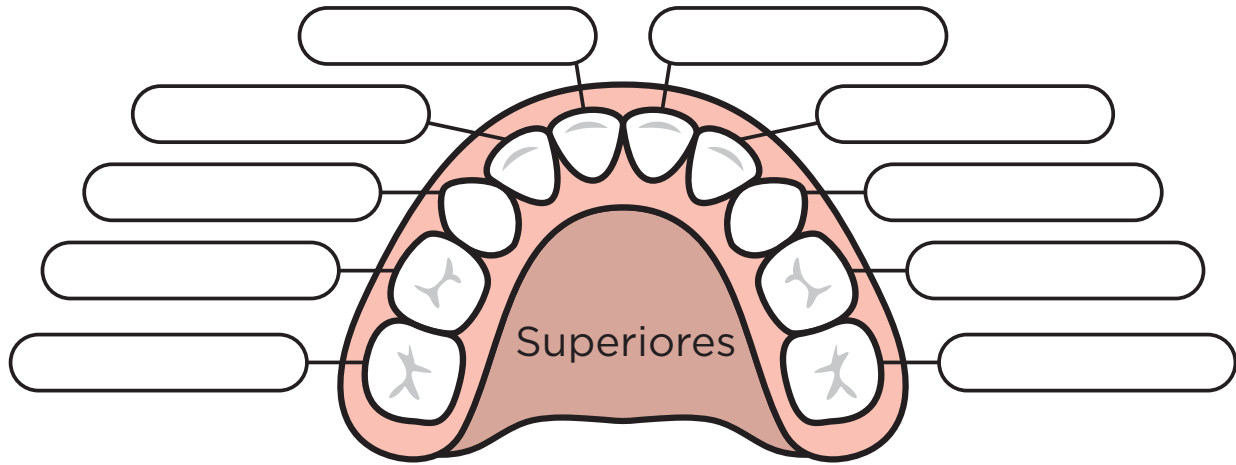
5

Pídele a un adulto que intente remover la mantequilla de maní con hilo dental.

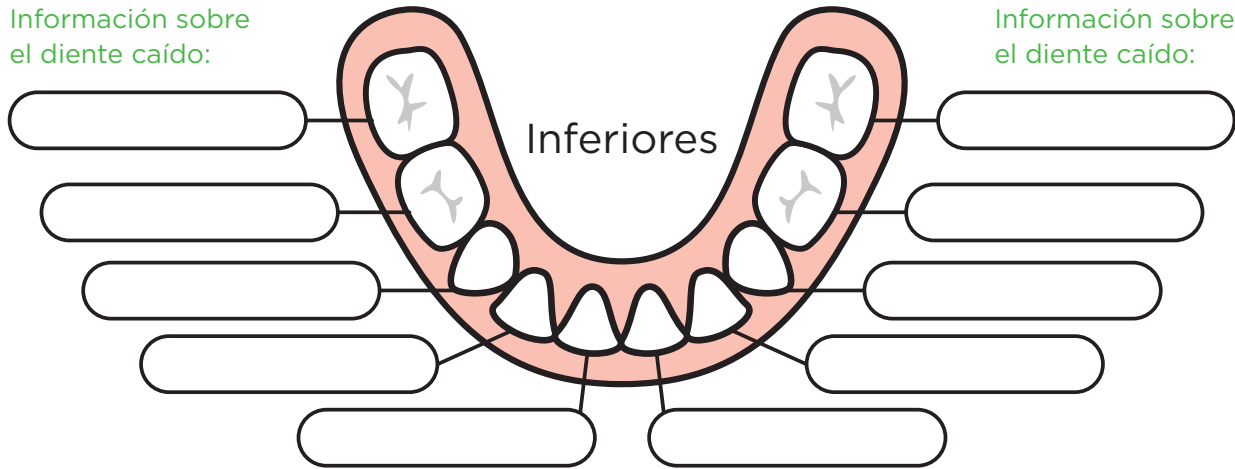
Síguele la pista al diente que se te cayó

Cada vez que se te caiga un diente, coloréalo en este Rastreador de dientes. Asegúrate de apuntar los detalles acerca de cómo y dónde se te cayó el diente. [Ve a las páginas 17-18 para convertirte en un experto de tipos de dientes.](#)

Información sobre el diente caído:



Información sobre el diente caído:



Información sobre el diente caído:

¡Lee estos datos y luego intenta recordar las veces que sonríes!

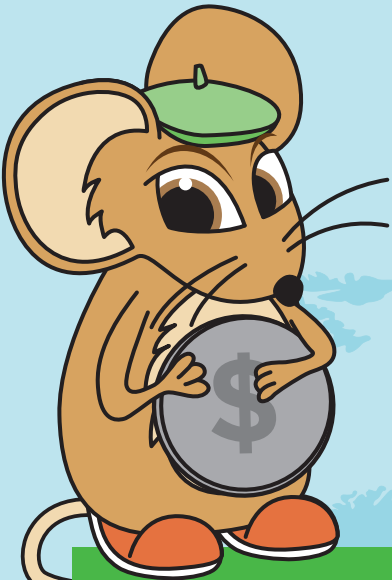


Los adultos solamente sonríen 20 veces al día.



¡Los niños y las niñas sonríen hasta 400 veces al día!

Se cae y se lanza
Los niños y niñas en la China lanzan sus dientes al techo o al suelo. En Egipto, los arrojan hacia el sol.



La Petite Souris
En Francia, este ratoncito brinda delicias sabrosas y dinero a cambio de los dientes que se caen.



Zobna Miška
Los niños y niñas en Eslovenia reciben golosinas de este ratón. ¡Oh, no! Eso puede causar caries.



Tooth Rat
Los niños y niñas en las Filipinas dejan los dientes sobre las barandas de las ventanas para que la Rata de los Dientes los recoja y pueda llegar rápido a la próxima casa.



Topolino dei denti
En Italia, un ratoncito y el Hada de los Dientes comparten la tarea de recoger todos los dientes que se caen.



Tandemuis
Este ratón surafricano recoge los dientes de una pantufla y deja un regalo.

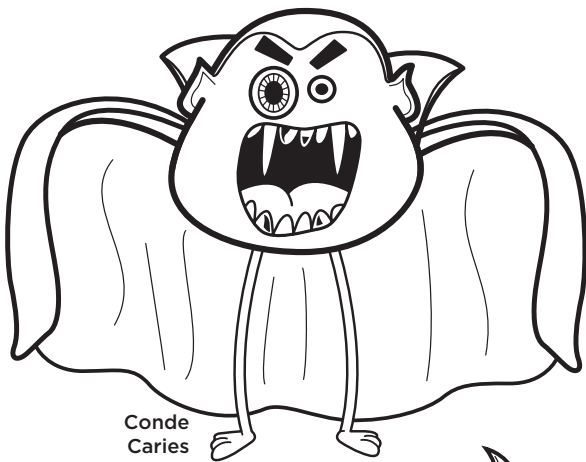


¡Vence a los monstruos de la boca!

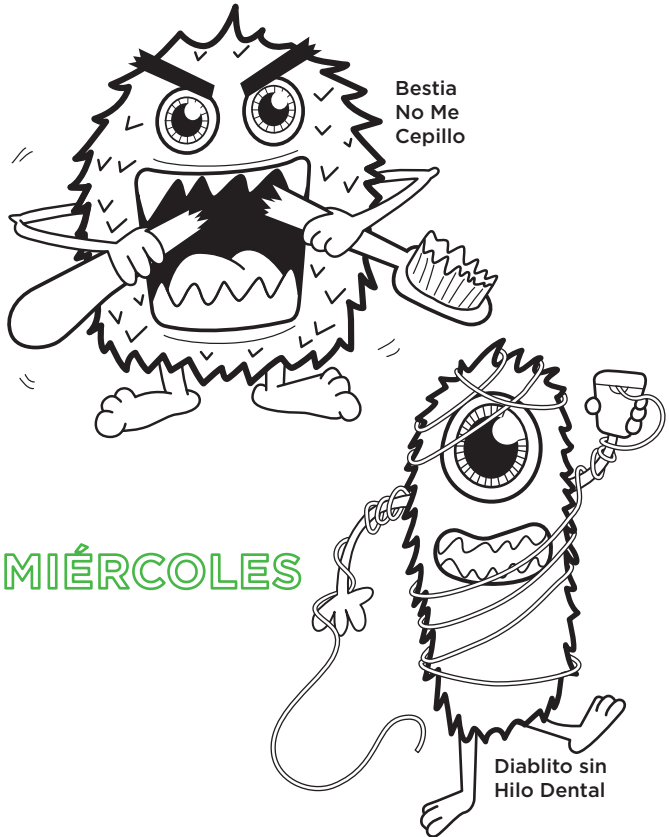
Cuando te cepillas dos veces al día y usas el hilo dental todos los días, ayudas a combatir los monstruos de la boca. Celebra tu victoria coloreando un dibujo cada día luego de cepillarte y usar el hilo dental.

Pídele a un adulto que te ayude a descargar más copias de esta página en es.deltadentalins.com/monsters o haz copias adicionales antes de empezar para que puedas colorear todas las semanas.

DOMINGO



LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO



Rincón de manualidades:

Robot porta cepillo de dientes

¿Quieres tu propio robot? Sigue estas instrucciones para hacer uno. Luego "programalo" para que guarde tu cepillo de dientes.



Lo que necesitas

- 1 jarra reciclada
- 2 ojos de plástico grandes
- Pega
- Pintura de acrílico
- Calcomanías, brochitas limpia tubería, pompones, escarcha y otros artículos para decorar
- Sellador transparente de acrílico (opcional)
- Un adulto (opcional)

Cómo prepararlos

1

Lava y seca la jarra.

2

Pinta la parte de afuera de la jarra del color que más te guste. Espera que la pintura se seque.

3

Pégale los ojos.

4

Pinta el resto de la cara y el cuerpo del robot.

5

Decora tu robot con calcomanías, cepillitos de limpiar, pompones o escarcha.

6

Opcional: Pídele a un adulto que rocíe tu robot con el sellante de acrílico. Esto mantendrá a tu robot seco si le cae un poco de agua.

¿Dónde vivirá tu reluciente robot porta cepillos? En las páginas 20-21 te damos algunas ideas.

Ve de compras con UN ROBOT

Tu robot está programado para ayudarte a elegir lo mejor para tus dientes. ¡Empecemos!

LO QUE NECESITAS

2 o más jugadores

1 dado

Piezas de otro juego (1 por jugador) para marcar tu espacio

CÓMO JUGAR

Tomen turnos para tirar el dado. Muévete el número de espacios que indique el dado. Si caes en un área de compras, te indicará cuántos espacios más tendrás que moverte hacia adelante o hacia atrás. ¡El primero en llegar al área de pago gana!



INICIO

ACTIVIDAD

Dulces
¡Oh, no! Hay mucha azúcar en esta sección y el azúcar causa caries.

MUÉVETE 1 ESPACIO HACIA ATRÁS

Agua
Tu robot dice que siempre debes limpiar tu boca con agua después de comer. ¿Cómo tu robot se volvió tan inteligente?

MUÉVETE 1 ESPACIO HACIA ADELANTE

CHIPS DE PAPAS

MUÉVETE 1 ESPACIO HACIA ATRÁS

Meriendas con almidón
Las galletas, chips y pretzels pueden ser tan malos para tus dientes como los dulces. El almidón se convierte en azúcares pegajosas que se pegan a tus dientes.

MUÉVETE 2 ESPACIOS HACIA ADELANTE

Frutas y vegetales

Las frutas y los vegetales frescos pueden ser muy buenos para tus dientes. Cuando meriendas algo fresco como manzanas, zanahorias o apio verde ¡incluso puedes limpiar tus dientes!

MUÉVETE
2
ESPACIOS
HACIA
ADELANTE



Lácteos

La leche, el yogur bajo en grasa y el queso son deliciosos y están llenos de calcio que ayuda a mantener tus dientes fuertes.

MUÉVETE
3
ESPACIOS
HACIA
ADELANTE

Hidratación saludable
Mantén tu boca contenta al saciar tu sed con agua o leche. El agua puede ayudar a enjuagar restos de comida y bacterias. El calcio en la leche ayuda a mantener tus dientes y tu quijada fuertes.

MUÉVETE
2
ESPACIOS
HACIA
ADELANTE



MUÉVETE
2
ESPACIOS
HACIA
ADELANTE

Nueces

¿Sabías que el crujido de las nueces ayuda a limpiar tus dientes mientras masticas?



Huevos

Los huevos están llenos de nutrientes como vitamina A que son buenos para tu boca. Son un todo un "crac" de buenos.

MUÉVETE
4
ESPACIOS
HACIA
ADELANTE

Cuidado dental
Te cepillas los dientes dos veces al día y usas el hilo dental todos los días, así que gastas muchos cepillos de dientes, pasta e hilo dental. ¡Asegúrate de tener reemplazos a mano!



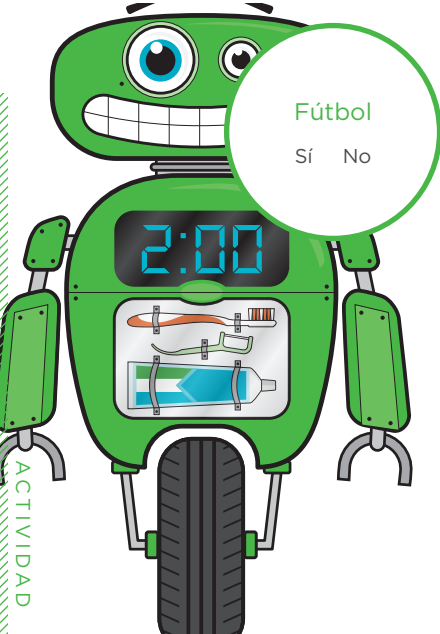
LLEGADA

ACTIVIDAD

Mantén tu protección al día

¡Los deportes y las actividades son divertidos! Son incluso más divertidos cuando evitas lesiones. Por eso debes usar un protector bucal. Un protector bucal es un aparato pequeño hecho de plástico que se pone en tu boca y alrededor de los dientes para ayudar a proteger los dientes, las encías y los labios.


¿Creías que los protectores bucales solamente se usaban para jugar fútbol americano? Marca "Sí" o "No" si piensas que los protectores bucales deben usarse en estos deportes y actividades:



ACTIVIDAD

Fútbol

Sí No



Hockey

Sí No




Baloncesto

Sí No




Artes marciales

Sí No




Gimnasia

Sí No



Jugar video juegos

Sí No



Ver una película

Sí No

Correr patineta
Sí No



Pasear al perro
Sí No



No necesitas un protector bucal para mirar una película, jugar videojuegos ni para sacar tu perro a pasear. Pero la respuesta a todas las otras preguntas es "Sí". Mantén tu sonrisa segura y usa tu protector bucal siempre que juegues deportes y hagas cualquier otra actividad atlética. Habla con tu dentista para que aprendas más.

¡Haz que este protector bucal se vea increíble!

Decora el siguiente protector bucal para personalizarlo.



¿Necesitas ayuda para empezar? Intenta algunas de estas ideas para hacer un protector bucal que te quede fabuloso:

- Tu nombre
- El nombre o logo de tu equipo
- El número de tu uniforme
- Tu color favorito
- Colmillos

ACTIVIDAD



Receta amigable para la boca:

Botones de yogur helado

Aquí hay una delicia que es divertida de hacer y sabe muy bien. El yogur es el único ingrediente de esta receta. Esas son buenas noticias porque ¡es buenísimo para los dientes!



Lo que necesitas:

- Yogur de cualquier sabor bajo en azúcar (usa más de un sabor para que tengas un arcoiris de colores)
- 1 bolsa con cierre hermético
- Una cuchara
- Una taza
- Espátula
- Bandeja para hornear
- Tijeras
- Un ayudante adulto
- Papel de cera

Cómo prepararlos

- 1 Cubre la bandeja de hornear con papel de cera.
- 2 Coloca una bolsa plástica con cierre hermético sobre una taza.
- 3 Usa la cuchara para echar el yogur en la bolsa de plástico.
- 4 Pídele a un adulto que cierre la esquina de la bolsa y que exprima unas gotas redondas de yogur en la bandeja de hornear.
- 5 Ponla en el congelador por una hora.
- 6 Separa los botones con una espátula.
- 7 Luego de comerte uno o dos, pon el resto en un contenedor sellado al vacío en el congelador.

Si quieres inventar, puede intentar hacer figuras. Intenta hacer un corazón, un cuadrado, un triángulo, letras o números. ¡Come esto en vez de caramelo la próxima vez que tengas ganas de comerte algo dulce! Y recuerda tomar agua para enjuagarte la boca cuando termines de merendar.

¡Tus dientes son un buen equipo!

Mira cómo trabajan juntos para ayudarte a comer, sonreír y más.



ITO
Incisivo



CARLA
Canino



PATI
Premolar



MANUEL
Muela



¡Tus dientes son un buen equipo!

Mira cómo trabajan juntos para ayudarte a comer, sonreír y más.

DELTA DENTAL

ITO Incisivo



Los dientes incisivos están en la parte de al frente de tu sonrisa. Son conocidos por sus bordes afilados, los cuales te ayudan a morder la comida.

DELTA DENTAL

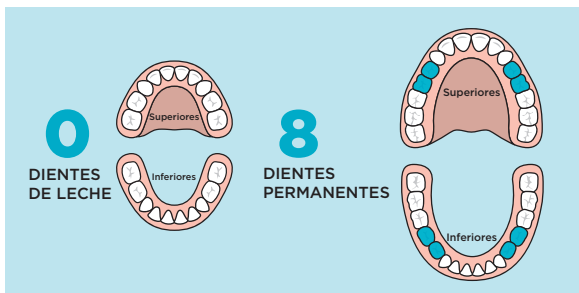
CARLA Canino



Los caninos a veces también se les conoce como cúspides. Forman una fila al lado de los incisivos, son afilados y puntiagudos y realmente ayudan a agarrar el mordisco perfecto de comida.

DELTA DENTAL

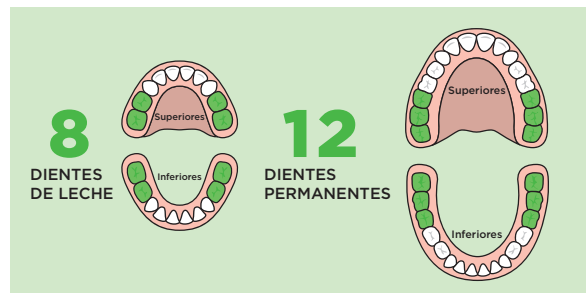
PATI Premolar



Los premolares es un apodo para bicúspides. Estos son más grandes que los caninos y los incisivos y ayudan a triturar y mover la comida a la parte de atrás de la boca cuando masticas. No son parte del equipo de los dientes de leche. Normalmente aparecen a los diez años.

DELTA DENTAL

MANUEL Molar



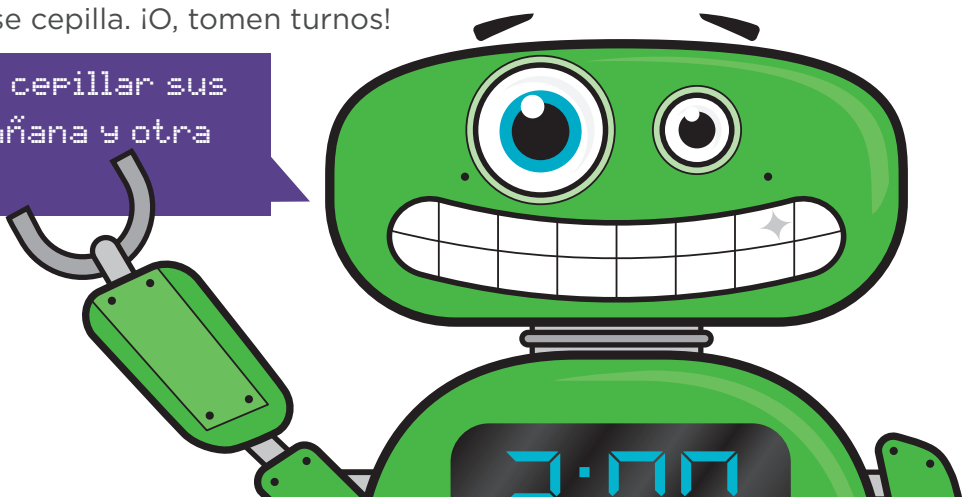
Grandes y fuertes, puedes contar con las muelas para que majar la comida y hacer que sea más fácil tragarla. Los últimos dientes en unirse al equipo son 4 de tus muelas (las muelas del juicio). ¡Probablemente no las veas hasta que cumplas 17 años!



Cepíllate y usa el hilo dental con un robot

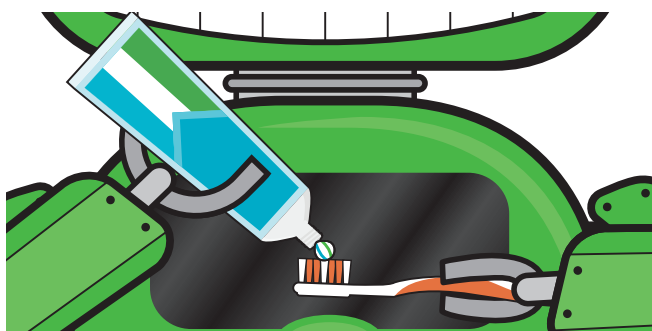
Imagina que eres un robot para que cepillarte sea más divertido. Lee estas instrucciones con voz de robot mientras tu familia se cepilla. ¡O, tomen turnos!

"Según mis cálculos, debe cepillar sus dientes una vez por la mañana y otra vez en la noche."



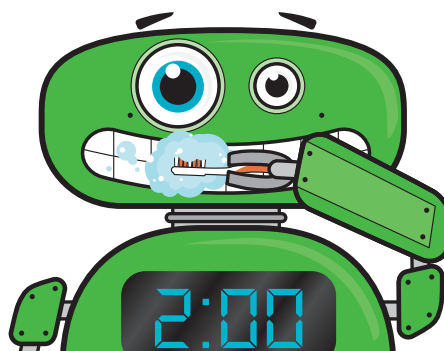
1

"Transfiera una cantidad tamaño guisante de pasta de dientes con flúor a su cepillo de dientes."



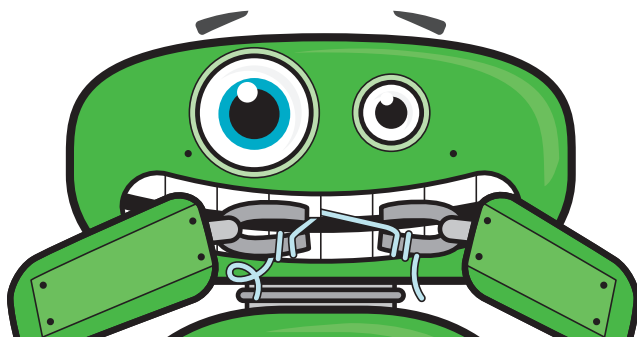
2

"Una vez comience su ciclo de cepillado, debe continuar durante dos minutos."



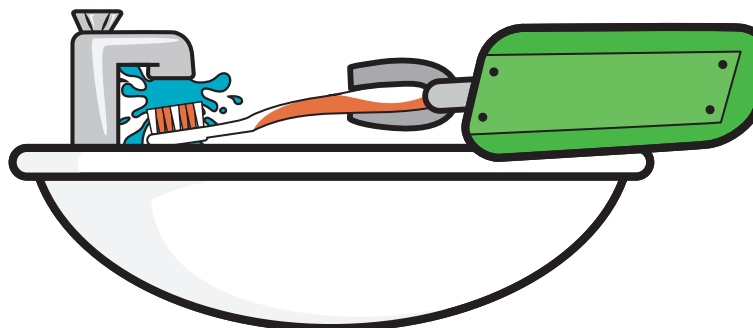
3

"Una vez al día, use el hilo dental para remover las partículas."



4

"Ahora que sus dientes brillan como un robot, enjuague el cepillo de dientes y guárdelo hasta el próximo ciclo de cepillado."



¿Dónde debes guardar tu cepillo de dientes?

Tu cepillo de dientes pasa mucho tiempo en tu boca. Si te cepillas dos veces al día durante al menos dos minutos, ¡eso es al menos 4 minutos (o 240 segundos) al día! Así que quieres mantenerlo limpio.

¿Sabías que tu cepillo de dientes tiene alrededor de 2,500 cerdas? ¡Esas son muchas cerdas que hay que mantener limpias!



Sigue estos consejos para mantenerlo limpio una vez terminas de cepillarte:

1

Lava tu cepillo con cuidado. Remueve cualquier pedazo de comida o pasta de dientes.



2

Dale golpecitos al cepillo para sacudirle el agua.



3

Ponlo derecho hacia arriba en una taza o un porta cepillo de dientes. Consulta los consejos de la página 11 para hacer tu propio robot porta cepillo de dientes. (Si usas un cepillo de dientes eléctrico, simplemente regrésalo a la base.)



4

Asegúrate de que no esté tocando otro cepillo de dientes u otra cosa.



5

Mantenlo alejado del inodoro para que no le salpique agua encima. ¡Qué asco!





Ponle un nombre a tu cepillo de dientes

¿Ya le pusiste nombre a tu cepillo de dientes? ¡Después de todo, se ven dos veces al día! ¿Por qué no hacerte amigo del cepillo de dientes?

Añade nombres a esta lista. ¡Se creativo!

- Cerdín
- Sra. o Sr. Cepillez
- La Pesadilla de la Placa
- El Colega
- Aparato Sanitizante de Muelas (¡Éste fue idea de nuestro robot!)

Usa este código para añadir otro nombre a tu lista.

1

Encuentra la palabra correspondiente al mes en que naciste.

MES DE NACIMIENTO

Enero	Sra.
Febrero	Sr.
Marzo	Don
Abril	Dr.
Mayo	Entrenador
Junio	Profesor
Julio	Presidente
Agosto	Capitán
Septiembre	General
Octubre	Rey
Noviembre	Reina
Diciembre	Su Majestad

2

Para la segunda parte del nombre encuentra la palabra que corresponde a la primera letra de tu primer nombre.

PRIMERA LETRA DE TU NOMBRE

A	Cepillín	N	Enjuagador
B	Cerdas	O	Esmalte
C	Diente Campeón	P	Mentita
D	Saludable	P	Sonreído
E	Pule Dientes	R	Limpia Caninos
F	Brilloso	S	Aliento Fresco
G	Resplandeciente	T	Compadre de la Pasta
H	Lavador	U	Dientú
I	Superlimpio	V	Fuera Caries
J	Defensor Dental	W	De Dientín
K	Mata Bacterias	X	Conquista Caries
L	Compañero Sonrisa	Y	Mapo Molar
M	Brillo	Z	Robot Sacabrillo

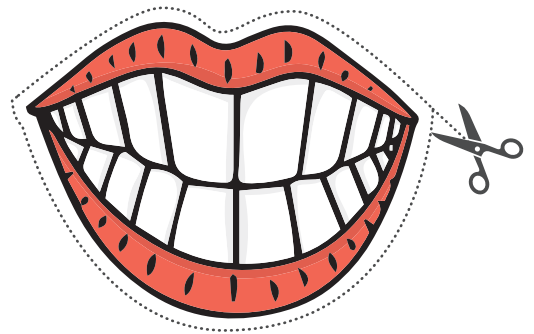
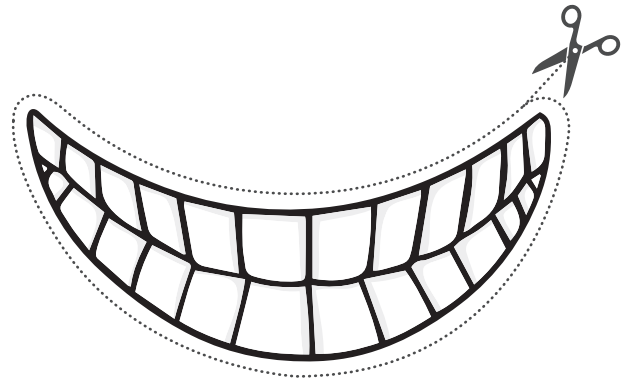
(¿Adivina quién sugirió éste?)

ACTIVIDAD

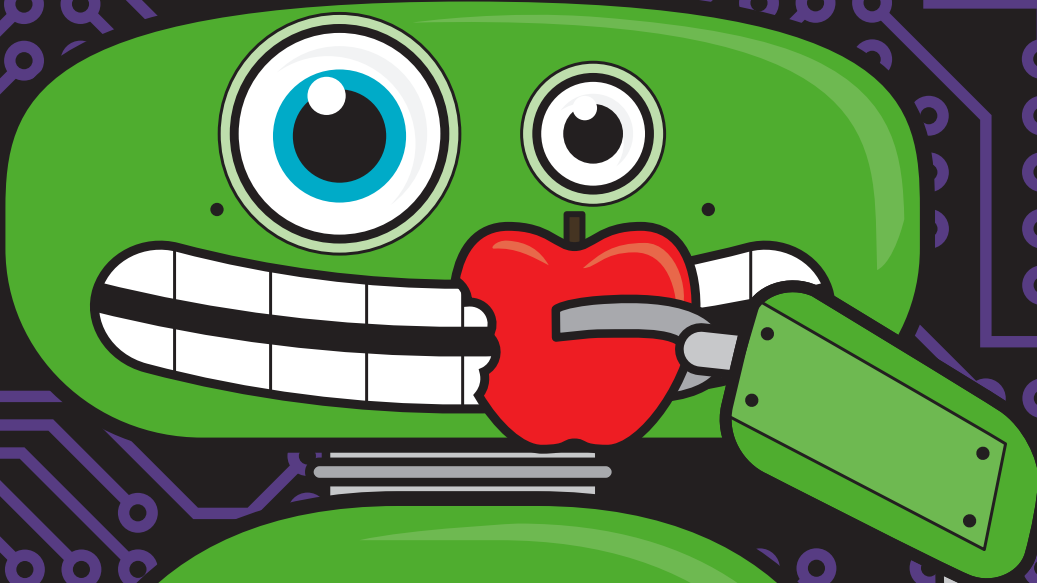
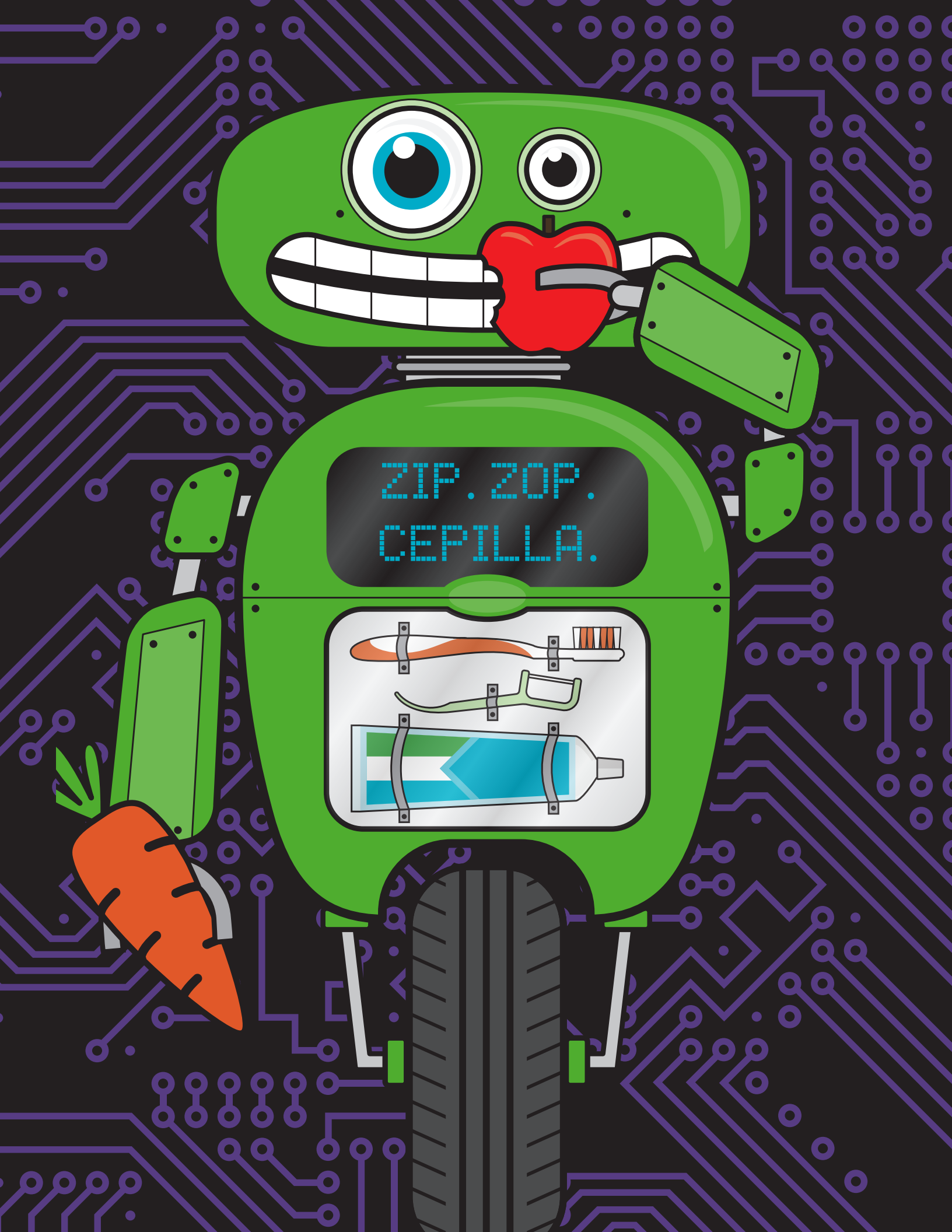
¡No le agarres mucho cariño a tu cepillo de dientes! Luego de tres meses tendrás que decirle adiós. Tira los cepillos de dientes o las cabezas de cepillos de dientes viejos.

Sonrisas tontitas

Estos dientes gigantes sí que se ven un poco tontitos en los dibujos. Ahora pega un dibujo nuevo en esta página. Podría ser de cualquiera: tuyo, de tu mejor amiga io incluso de tu mascota favorita! Luego, corta un par de dientes gigantes y pégaselos al dibujo. ¿Acaso no se ve tontito?



PEGA TU DIBUJO AQUÍ



ZIP.ZOP.
CEPILLA.

