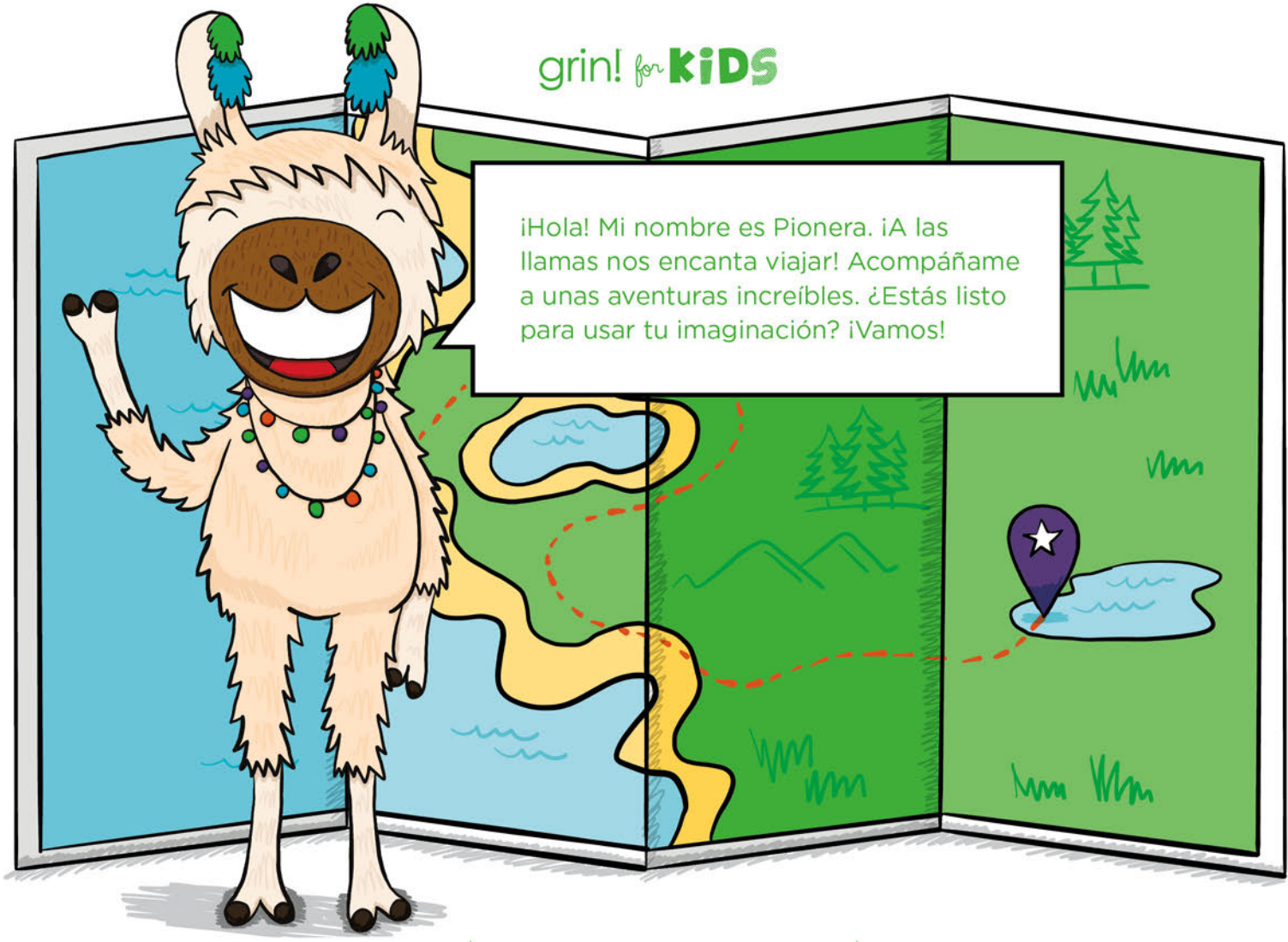


grin!

for **KIDS**





¡Hola! Mi nombre es Pionera. ¡A las llamas nos encanta viajar! Acompáñame a unas aventuras increíbles. ¿Estás listo para usar tu imaginación? ¡Vamos!

ARTÍCULOS

20 Sigue en contacto

Pionera ha hecho muchos amigos en sus viajes. Mira cómo se mantienen en contacto.

- 7 Sonrisa saludable, planeta saludable
- 10 ¿Dónde está el azúcar?
- 11 Agua, agua en todos lados
- 17 Haz que todo el mundo sonría

ACTIVIDADES

18 ¿Qué sabes sobre los gérmenes?

¿Quieres aprender todo sobre los gérmenes? Concéntrate y haz esta prueba mental.

- 4 Señales de unos dientes saludables
- 6 Aprende el idioma de las llamas
- 8 Protege tu boca
- 12 ¡Añade texto a las fotos!
- 16 Canciones para sonreír
- 21 ¿Cuál es tu nombre de aventurero?
- 22 Los sellos revueltos de Pionera

ARTE Y MANUALIDADES

14 Haz una bolsa de llama

Es fácil crear tu propia bolsa de llama que coincida con tu estilo. Luego llévala a todos lados.

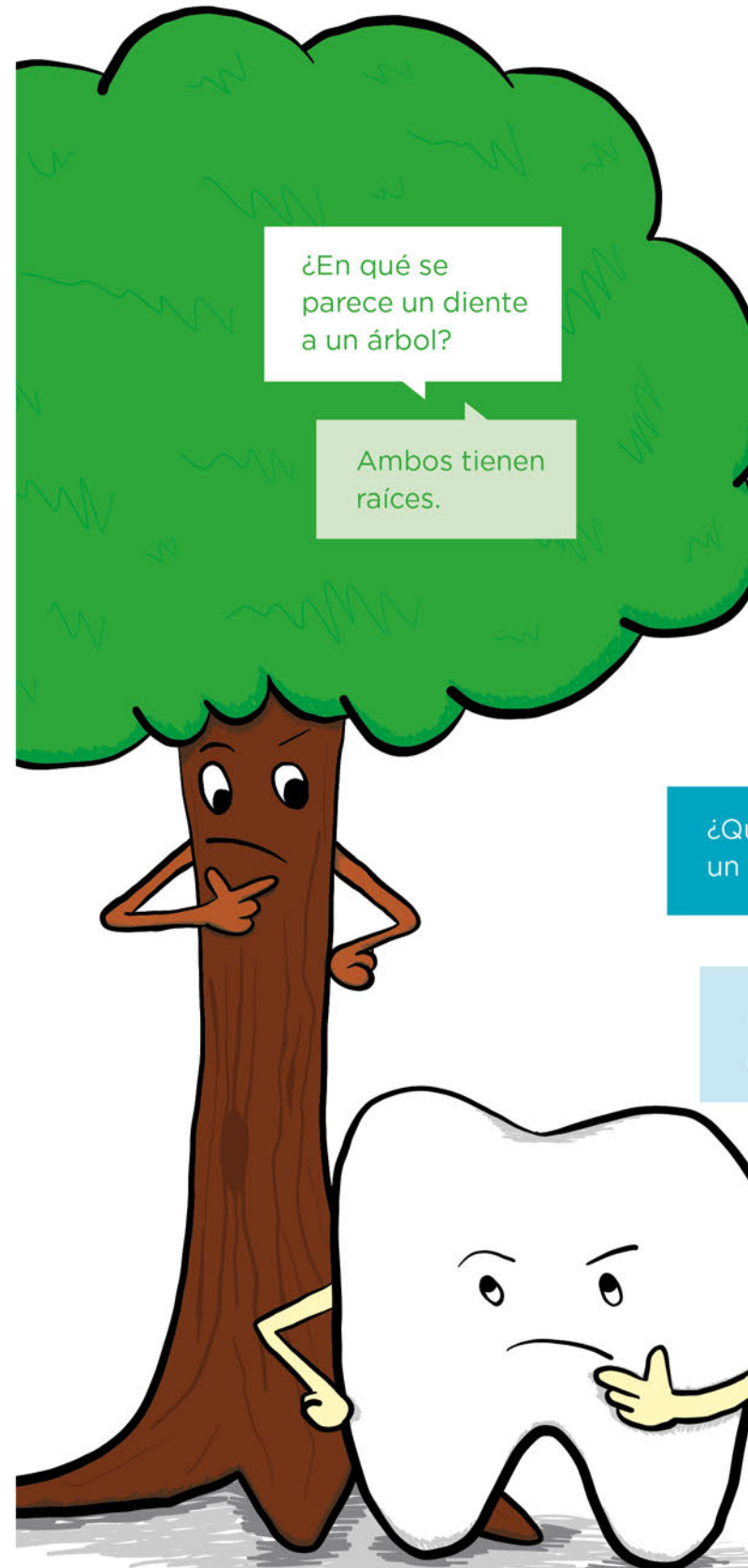
- 5 Anota tus dientes caídos
- 9 Saca el protector bucal de paseo
- 15 Una buena receta para la salud bucal:
Mezcla de frutos secos de Pionera

PÁGINA BONUS

Comparte tus aventuras

- 19 Experimento: La leche es mágica

Ríete con la llama



¿En qué se parece un diente a un árbol?

Ambos tienen raíces.

¿En qué lado la llama tiene más piel?

¡El lado de afuera!

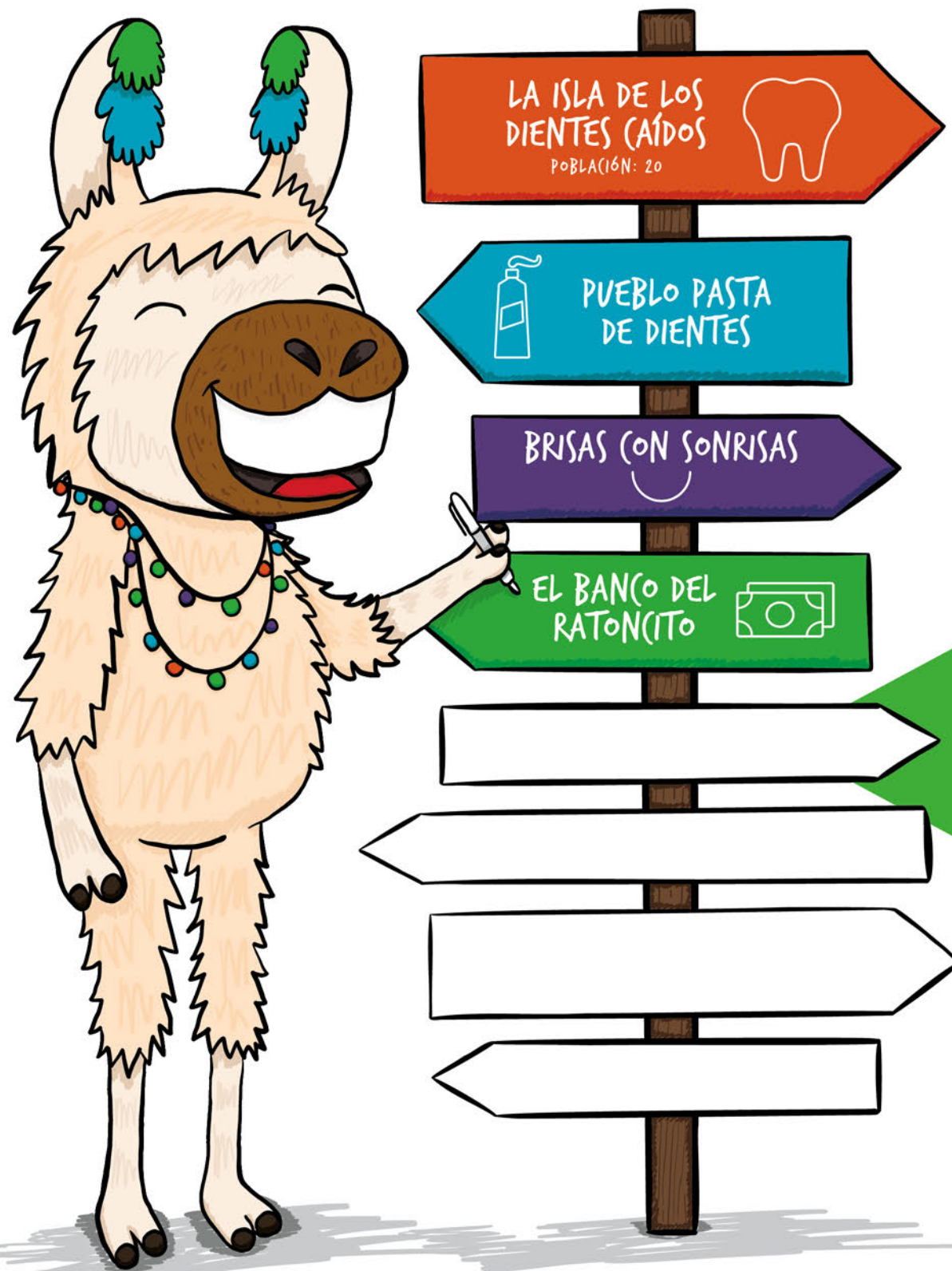
¿Qué animal usa un cascanueces?

¡Una ardilla sin dientes!



Señales de unos dientes saludables

¡Comencemos tus aventuras! Pionera inventó estos graciosos nombres de lugares imaginarios que podrías visitar. Te van a dar risa.



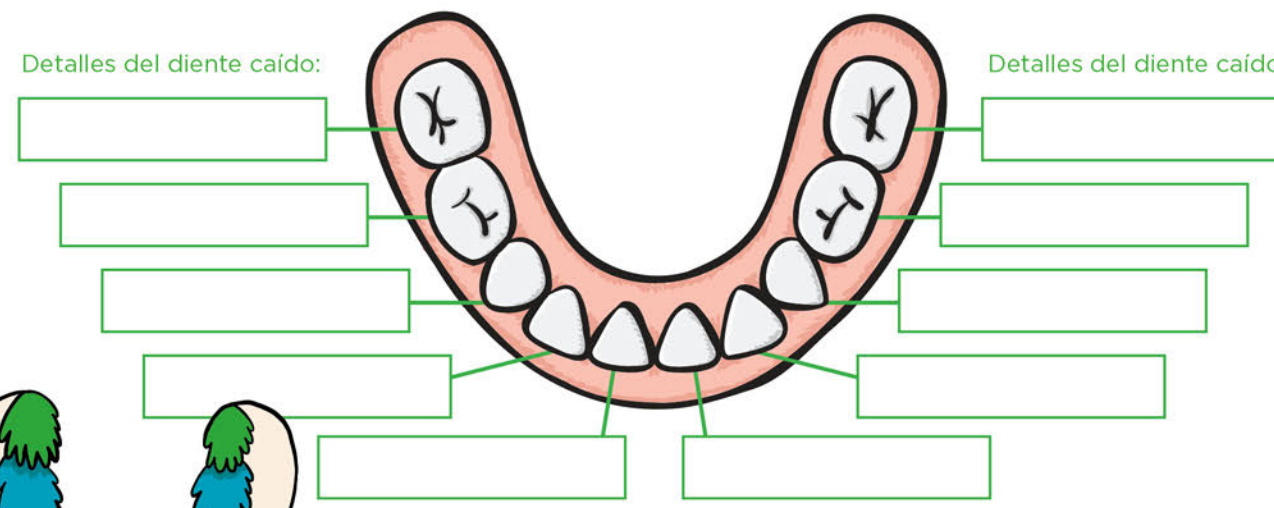
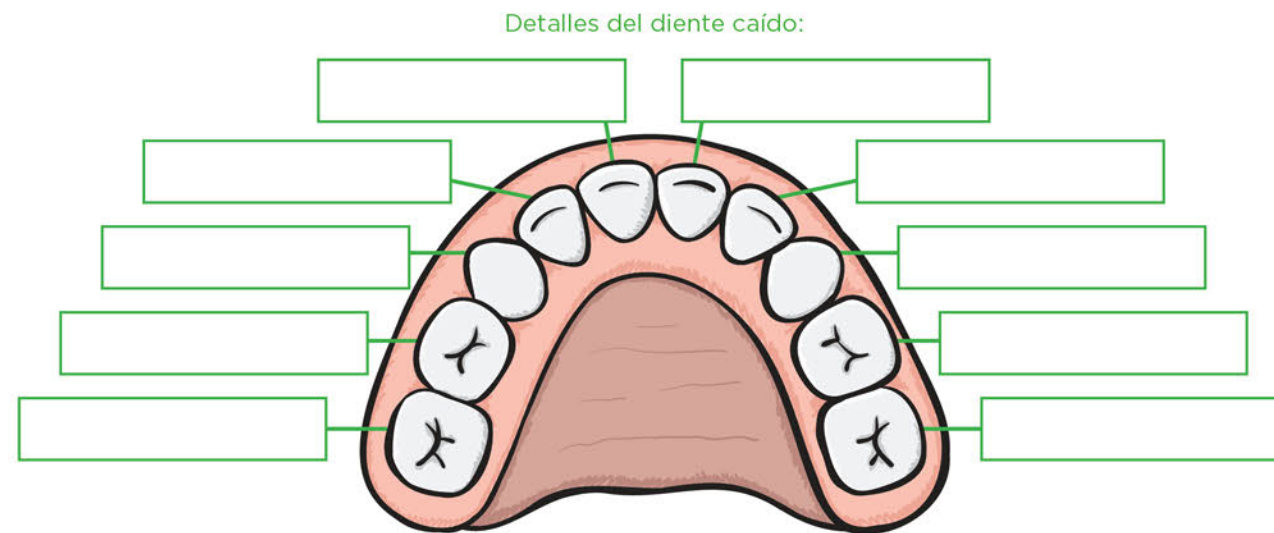
Usa tu imaginación para inventar lugares divertidos para poner en estos letreros vacíos. Intenta que algunos nombres sean sobre dientes saludables.

ACTIVIDAD



Anota tus dientes caídos

Cuando se te cae un diente, coloréalo en este registro de dientes. Anota otros de detalles: por ejemplo, tu edad y dónde estabas cuando se te cayó el diente.



¿Por qué se caen los dientes de bebé?

Se te caen los dientes de bebé para que quepan los dientes de adultos.



ARTE Y MANUALIDADES

Aprende el idioma de las llamas

A veces, cuando viajas, es útil aprender un nuevo idioma. ¡Las llamas murmuran para comunicarse! Usa esta clave para decodificar un mensaje especial.



¿Sabías que los dientes te ayudan a pronunciar algunas letras? Por eso a veces cuesta decir algunas palabras cuando te faltan dientes.

Clave para el idioma de las llamas

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

Respuesta: Una sonrisa saludable puede llevarte donde quieras.

Sonrisa saludable, planeta saludable

¡Si todos nos esforzamos en mantener el planeta saludable, podremos disfrutar de toda una vida de fantásticas aventuras! Así es como puedes cuidar de la Tierra a la vez que cuidas tu sonrisa.

Ahorra agua

Cepíllate los dientes durante

2 minutos

2 veces

AL DÍA.

¡Cierra el grifo cuando te lavas los dientes

PARA AHORRAR HASTA

8 galones

DE AGUA POR DÍA!

Ahorra energía

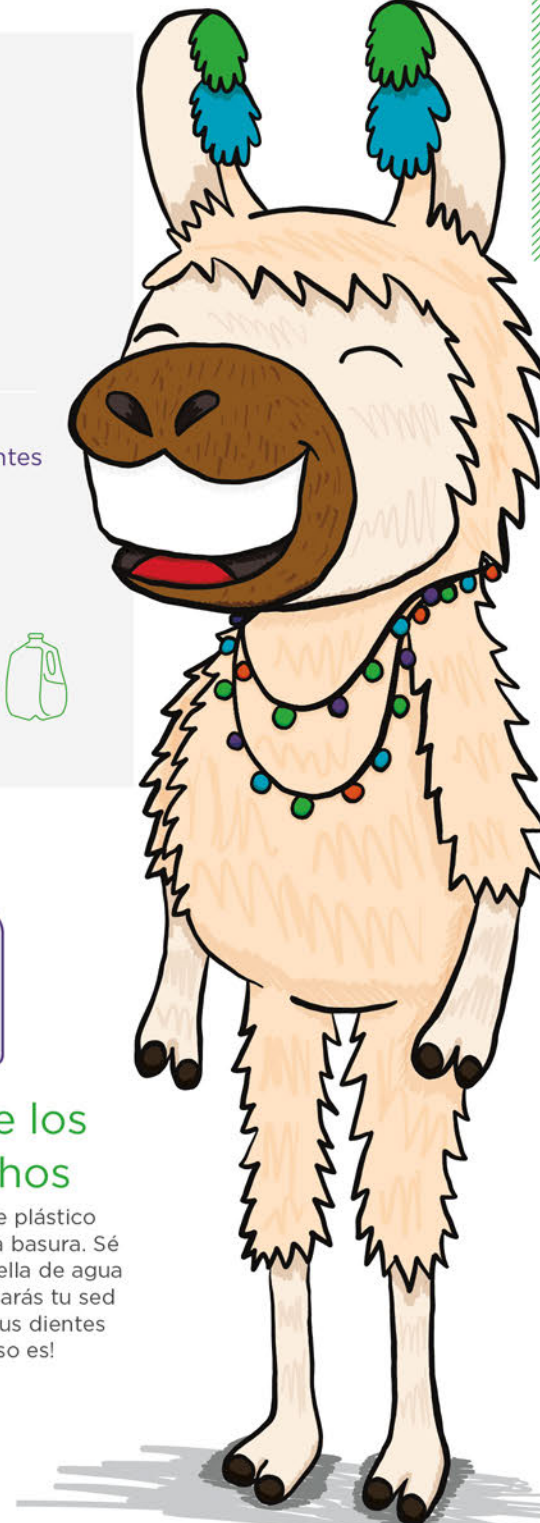
¿Tu baño tiene una ventana? En lugar de encender las luces, usa la energía solar cuando te cepillas y limpias los dientes cuando es de día.

Descubre nuevos usos para tu cepillo de dientes viejo

Debes cambiar tu cepillo de dientes cada 3 o 4 meses. En lugar de tirarlo a la basura, ¡dale una segunda vida usándolo como cepillo para pintar!

Reduce los desechos

Las botellas de plástico producen mucha basura. Sé listo usa una botella de agua reutilizable. Saciarás tu sed y mantendrás tus dientes limpios, ¡eso es!



Protege tu boca

¿Sabías que las llamas protegen y defienden a sus amigos animales? Pionera quiere ayudar a mantener las sonrisas seguras, también. Cuando prepares tu equipaje para una aventura, recuerda estos consejos.

Traza un círculo alrededor de los los elementos que debes llevar contigo para proteger tu boca. Pon una "X" en los elementos que no debes empaclar.



¿Has oído hablar de los carbohidratos? Las papas fritas tienen un montón, que se convierten en azúcar en tus dientes. ¡Oh, no! Eso podría causarles caries.



Los deportes son aún más divertidos cuando tu protector bucal mantiene tu sonrisa segura. Estoy usando los míos ahora, ¡a jugar!



No te quemes los labios. ¡Ay! Usa bálsamo para los labios con SPF 30 para protegerte cuando estés al aire libre, incluso cuando el sol se oculta detrás de las nubes.

Las frutas y verduras crujientes limpian los dientes. Dales una oportunidad. ¡Son deliciosas!



El agua fresca refresca y evita que tu boca se sienta seca como el desierto. También ayuda a combatir las caries. ¡Gracias al agua!

Las golosinas masticables como los ositos de goma y los caramelos masticables se pegan a tus dientes. Eso le da al azúcar mucho tiempo para crear caries, ¡iguálala!



Incluso una bebida deportiva pequeña puede contener hasta 6 cucharaditas de azúcar. ¡Es como un baño de azúcar para tus dientes!



Lleva un protector bucal para el paseo

Imaginemos que estamos de viaje por América del Sur (Como ya sabes, de ahí son las llamas). Te pones un casco cuando andas en patineta o bicicleta—¡debes proteger de proteger tu sonrisa, también! Conviértelo en un hábito, usa un protector bucal para los deportes y actividades.

¡Colorea a Pionera corriendo patineta!



ACTIVIDAD

ARTE Y MANUALIDADES

Respuestas: Traza con un círculo: manzana y zanahorias, bálsamo para labios, protector bucal, botella de agua reutilizable X: golosinas masticables, papas fritas, bebidas deportivas

¿Dónde está el azúcar?

¡Sorpresa! Lo que comes y bebes puede tener más azúcar de la que crees. Descubramos qué comidas y bebidas causan caries.



Barras de desayuno

Es posible que las barras de desayuno contengan algunos ingredientes saludables como frutos secos, frutas y avena. ¡Pero algunas también tienen tanta azúcar como una barra de golosinas! ¡Guau, eso es un montón!



Frutas secas

Si es fruta, tiene que ser bueno para tus dientes. ¿Verdad? Incorrecto. Algunos frutos secos pueden estar llenos de azúcar agregada que se pega a tus dientes. Eso los convierte en un doble riesgo para tu sonrisa.



Galletitas saladas

Las galletitas saladas no son un refrigerio dulce, pero igual pueden causar caries. Están llenas de carbohidratos, que se convierten en azúcar en tus dientes. ¡Qué engañoso!



Leche con chocolate

La leche está llena de calcio que necesitas para tener dientes y huesos fuertes. Pero la leche con chocolate también está llena de algo que no necesitas: azúcar añadida.

— Prueba estos sabrosos refrigerios que son buenos para tus dientes —



Frutas y vegetales



Frutos secos y semillas



Queso, leche entera y yogures bajos en azúcar

Disfruta de otro refrigerio que sea bueno para tu sonrisa. Prepara la mezcla energizante y saludable de Pionera en la página 15.

Agua, agua en todos lados

Las llamas no toman tanta agua como algunos animales de su tamaño. Tú eres más pequeño que una llama y aun así necesitas bastante agua para mantenerte saludable. El agua es excelente para saciar tu sed cuando estás en una aventura. ¿Sabes que el agua también es excelente para tus dientes?



El agua protege tu sonrisa al quitar las sobras de comida que se atascan en tus dientes. ¡Son noticias increíblemente buenas! Los dientes limpios se mantienen más saludables.



El agua te rescata cuando tienes sed. Puedes tomar toda el agua que quieras sin preocuparte de que afecte tu sonrisa!



El agua no contiene azúcar que puede causar caries. ¡No es broma! Muchos jugos y bebidas deportivas están llenos de azúcar.



El agua del grifo contiene un mineral llamado fluoruro. El fluoruro fortalece los dientes y te ayuda a combatir las caries. ¡Hurra por el fluoruro!

¡El agua compone hasta el **60%** DE TU CUERPO!¹

Debes tomar entre **5 y 8 vasos** DE AGUA POR DÍA.²



¹U.S. Geological Survey
²Healthline

¡Añade texto a las fotos!

Las aventuras y la alegría van de la mano. Así como sonreír y tomarse fotografías. Pionera ha añadido oraciones divertidas a cada una de estas fotografías. Completa los espacios en blanco para crear tus propias leyendas.

ACTIVIDAD



TU TEXTO:

TU TEXTO:



SONRÍE Y EL MUNDO ENTERO TE DEVOLVERÁ LA SONRISA. ¡A MENOS QUE ESTÉN DE MAL HUMOR! JA JA.



TU TEXTO:



TU TEXTO:

ACTIVIDAD

El rincón de las manualidades:



Haz una bolsa de llama

¿Sabías que las llamas son excelentes cargando cosas como comida, bebidas y equipo para acampar? ¿Te gustaría llevar algunas cosas en tu propia bolsa de llama? Es fácil. Esta llama no causa drama.

Solo necesitas pocos elementos y algunos minutos. Puedes usar tu bolsa nueva y única para llevar la sabrosa mezcla de frutos secos que aparece en la página 15. O puedes llevar lo que quieras en tu bolsa de llama: tus lápices, marcadores, borradores, stickers y más.

Necesitarás estos elementos

- Un adulto que te ayude
- Tijeras
- Pegamento o pegamento en barra
- Cartulina blanca
- Marcadores (¡elige tus colores favoritos!)
- Bolsa para sándwich

Sigue estos pasos

- 1 Corta con la cartulina dos óvalos largos para las orejas y un círculo grande para la nariz de la llama.
- 2 Usa los marcadores para dibujar una sonrisa y nariz en el círculo y los ojos en la bolsa.
- 3 Usa el marcador para colorear las orejas de la llama.
- 4 Pega los recortes de cartulina en su lugar en la bolsa.
- 5 ¡Llena tu bolsa y comienza tu próxima aventura!

¡Añade stickers, tazones, brillo u otras decoraciones para darle a tu llama una apariencia especial!

Una buena receta para la salud bucal:

Mezcla de frutos secos de Pionera

Seguro te dará hambre cuando estés en una aventura. Por eso Pionera inventó esta sabrosa merienda. ¡Te dará hambre con solo imaginártelo!

La mezcla de frutos secos puede ser buena para tus dientes cuando la preparas con ingredientes saludables. El chocolate negro sin leche tiene menos azúcar que otros chocolates. ¡Genial! Puede sonar descabellado, pero masticar frutos secos y semillas ayuda a limpiar tus dientes. No hay frutos secos azucarados en la receta de Pionera. ¿Quién quiere que se les atasquen en los dientes?

Mientras más pronto comiences, más pronto podrás disfrutarlo.

Necesitarás estos elementos

- Un adulto que te ayude
- Un tazón



¾ de taza de almendras crudas



¾ de taza de castaña de cajuil (cashews) sin sal



½ taza de pacanas



½ taza de semillas de girasol



¼ de taza de chips de chocolate negro



¼ de taza de coco rallado sin azúcar



1 ½ taza de palomitas de maíz cocidas

¿Las palomitas de maíz parecen pelaje de llamas, no? Ten cuidado de no morder los granos enteros. Y asegúrate de limpiarte con hilo dental para sacar las palomitas que se atasquen en tus dientes.

Sigue estos pasos

- 1 Mezcla todos los ingredientes en un tazón.
- 2 Guarda ½ taza en la bolsa de llama que hiciste en la página 14.
- 3 Guarda el resto de la mezcla en un contenedor grande con tapa.
- 4 Lleva tu bolsa de mezcla de frutos secos a tu siguiente aventura.
- 5 ¡Disfruta tu merienda!

Canciones para sonreír

No hay motivo para preocuparte cuando visitar el consultorio dental. El dentista y el higienista dental están ahí para ayudarte. Saben exactamente qué hacer para que te sientas cómodo. ¡Tu control incluso puede ser divertido! Quizás puedes mirar TV o escuchar música mientras estás en la silla dental. Solamente asegúrate de estar pendiente a las instrucciones de tu dentista.

Antes de tu próxima visita al dentista, pregúntale a un adulto si puedes llevar tu propia música. O piensa en tus canciones favoritas y cántalas en tu mente. Pionera comparte una lista de reproducción de canciones que les gustan a las llamas. Esa los espacios en blanco a continuación para crear una lista con tus canciones favoritas.



ACTIVIDAD

Haz que todo el mundo sonría

¿Sabías que ayudar a los demás puede también ayudarte a ser más feliz?
¡Nadie pierde nada! Estas acciones positivas de seguro te harán sonreír.



Hacer y enviar tarjetas a personas en un hospital o residencia de ancianos.
¡Tu mensaje alegre iluminará su día!



Ayudar a un adulto a plantar un árbol.
Es fácil, divertido, y ayuda a que el aire esté más limpio. ¡Planeta feliz, gente feliz!



Ayuda como voluntario o dona suministros para mascotas en un refugio de animales local.
Pionera siempre cuida a los demás. Puedes ayudar a los amigos peludos también.



Regala juguetes y ropa que ya no uses.
Harás muy feliz a otro niño. Darle un segundo hogar a las cosas también reduce la basura. Solamente asegúrate de primero preguntarle a un adulto.

Mayo Clinic



Recoge basura donde sea que vayas.
El mundo sin basura es más bonito. ¡Lleva una bolsa de basura cuando salgas a caminar! Asegúrate de que un adulto te ayude.



Dona cepillos y pasta de dientes e hilo dental.
Los bancos de alimentos y los refugios para desamparados los necesitan. ¡Es como regalar una sonrisa saludable!

ARTÍCULO

¿Qué sabes sobre los gérmenes?

Ya sabes que al lavarte las manos con agua y jabón eliminas los gérmenes, pero, ¿qué pasa con las bacterias de la boca? Completa este cuestionario para aprender sobre los gérmenes. ¡Es un verdadero desafío mental!

Haz un círculo alrededor de Verdadero o Falso para cada oración a continuación.

- Verdadero o Falso 1 ¡Qué asco! Las personas no tienen gérmenes ni bacterias en la boca.
- Verdadero o Falso 2 Hay más bacterias en la boca que personas en la Tierra.
- Verdadero o Falso 3 No todas las bacterias son malas. ¡Algunas bacterias son realmente útiles!
- Verdadero o Falso 4 Las bacterias no crecerán en tu cepillo de dientes si lo ocultas en un cajón después de usarlo.
- Verdadero o Falso 5 Una rutina diaria de limpieza puede evitar gérmenes malos en tu boca.
- Verdadero o Falso 6 A los gérmenes les encanta alimentarse con azúcar. Mmm. Mmm. Mmm.

Respuestas

3 Verdadero
Las "bacterias buenas" de la boca pueden ayudar a combatir las bacterias que causan caries.

5 Verdadero
Cepilla tus dientes DURANTE DOS MINUTOS dos veces por día y límpialos con hilo dental a diario para combatir los gérmenes malos.

6 Verdadero
¡A los gérmenes les encanta el azúcar! Así es cómo bacterias pueden causar caries y enfermedades de las encías.

1 Falso
MÁS DE 700 tipos de gérmenes pueden vivir en las bocas de las personas.

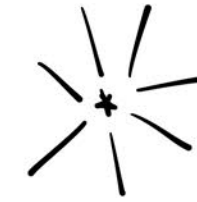
2 Falso
Existen cerca de 6 mil millones de bacterias EN LA BOCA y casi 8 mil millones de personas EN LA TIERRA.

4 Falso
TU CEPILLO DE DIENTES TENDRÁ menos bacterias si dejas que se seque al aire libre.



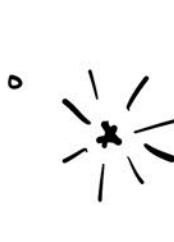
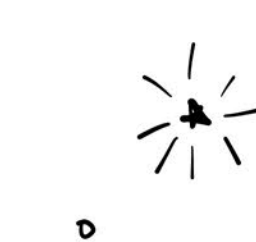
Experimento:

La leche es mágica



La leche hace cosas increíbles. Eso es porque está llena de calcio y fósforo. Estos minerales fortalecen tus dientes y huesos.

La leche también tiene poderes artísticos si la mezclas con detergente para platos y colorante para comida. Prueba este divertido experimento. Puedes hacerlo con cosas que probablemente tienes en tu cocina.



Qué necesitas

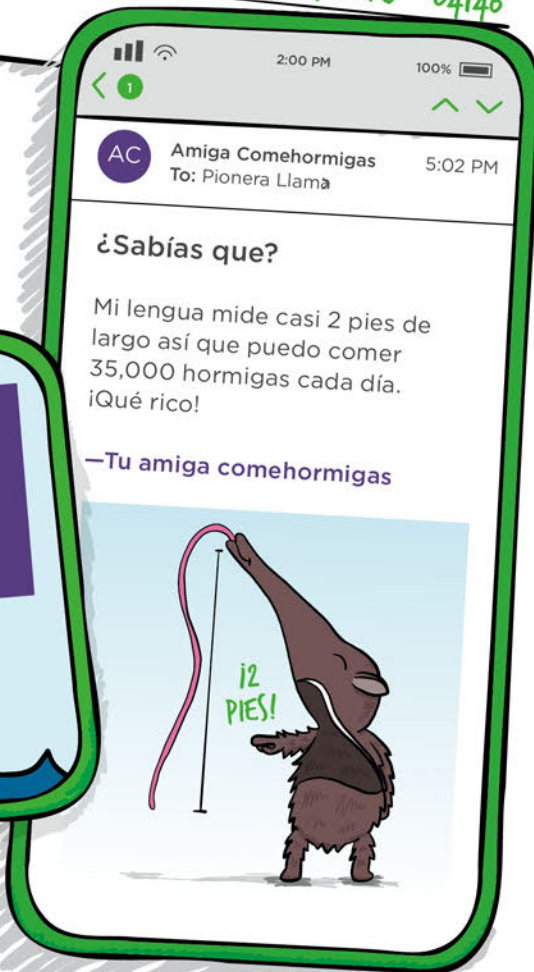
- Un adulto que te ayude
- Tazón grande
- Detergente para platos
- 1 taza de leche entera (funciona mejor a temperatura ambiente)
- Colorante para comida (cualquier color)

Cómo hacerlo

- 1 Coloca la leche en el recipiente.
- 2 Añade varias gotas de colorante para comida a la leche. ¡Mientras más colores, mejor!
- 3 Vierte una gota de detergente para platos en el tazón.
- 4 ¡Observa la colorida reacción!

Sigue en contacto

Pionera ha hecho muchos amigos en sus viajes. Es divertido mantenerte en contacto con la gente que conoces. Así es que Pionera y sus amigos se hacen reír los unos a los otros.



¿Cuál es tu nombre de aventurero?

Es divertido imaginarse viajando por todo el mundo. Ahora inventemos los apodos que podemos usar en nuestras aventuras. Usa este código para encontrar tu nombre de aventurero y completa la tarjeta de identificación a continuación.

1

Encuentra tu mes de nacimiento.

Enero	Comandante	Mayo	Explorador	Septiembre	Comandante
Febrero	Marinero	Junio	El honorable	Octubre	Jefe
Marzo	Director	Julio	Pionero	Noviembre	Aventurero
Abril	Experto	Agosto	Embajador	Diciembre	Capitán

2

Encuentra la primera letra de tu apellido.

A	Sonrisas	N	Lavabocas
B	Cepillón	O	Dos Al-Día
C	Dientegrande	P	Calcio
D	Chequeo	Q	Sinazúcar
E	Limpiabien	R	Bocasana
F	Brillantín	S	Pastadental
G	Manzanero	T	Molarez
H	Aguapura	U	Buenaencia
I	Quijada	V	Matagermen
J	Colmillón	W	Masca Zanahorias
K	Meriendín	X	Sincaries
L	Luchacaries	Y	Fluoruro
M	Balsamez	Z	Lactín



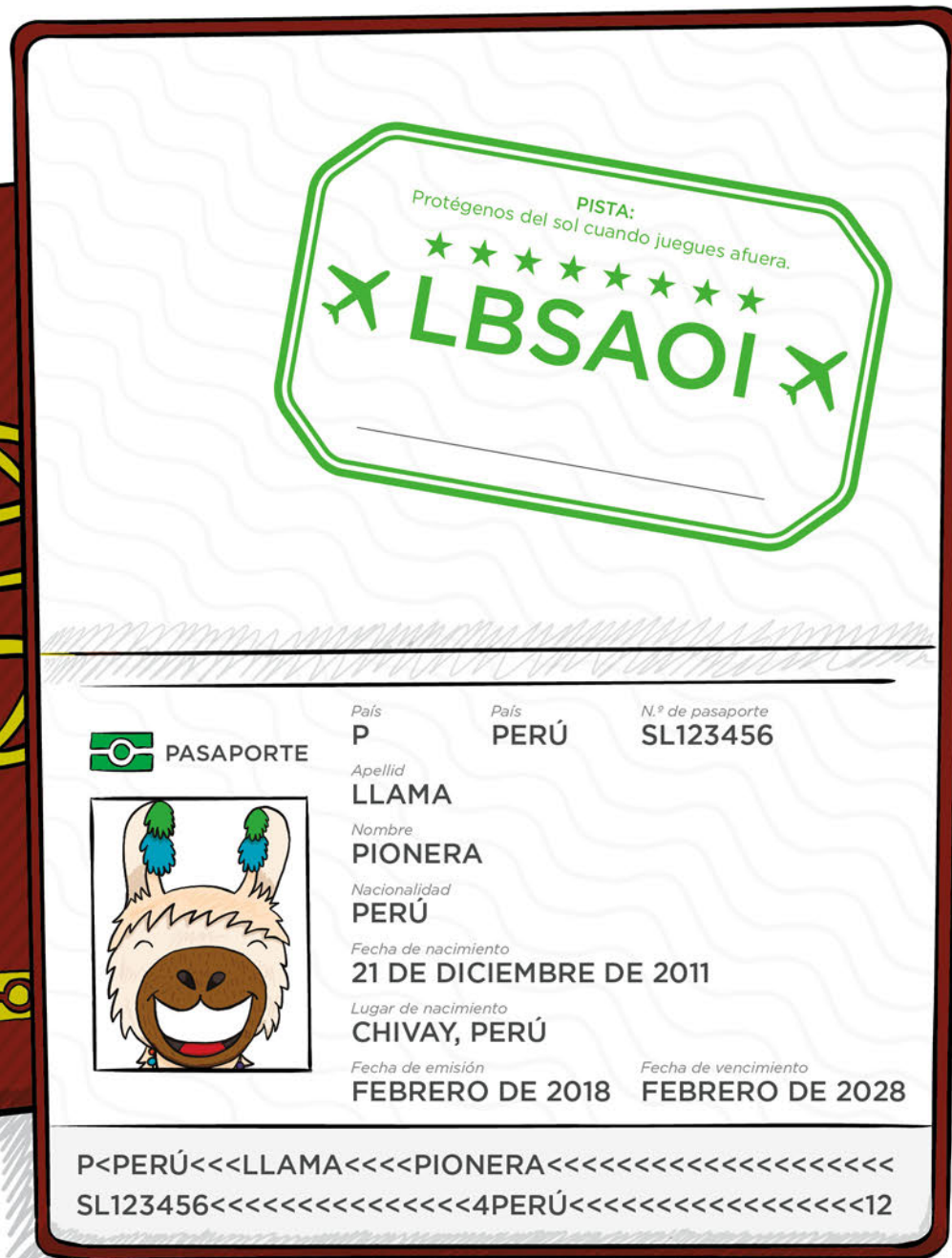
ACTIVIDAD

ARTÍCULO

Los sellos revueltos de Pionera

Cuando viajas a otro país necesitas un pasaporte para identificarte. Un pasaporte es un pequeño libro que dice tu nombre, país y donde naciste. A veces, te ponen un sello en el pasaporte que muestra el país que visitaste.

Imaginemos que somos tan pequeños que podemos viajar dentro de una boca. ¡Somos bien pequeños! Descifra lo que dicen estos sellos para ver qué lugar podrías visitar.



Respuestas: labios, lengua, muelas, enclas, mejillas, caninos, cordales, mandíbulas, incisivos

ACTIVIDAD

ACTIVIDAD

Comparte tus aventuras

Mira las instrucciones atrás. →

DELTA DENTAL

SALUDOS DESDE

BOCCA

WASHINGTON

D.C.



QUE TE DIVIERTAS EN

FLUORURO,

FLORIDA



DELTA DENTAL



OJALÁ ESTUVIERAS AQUÍ

DELTA DENTAL

VISITA EL HERMOSO

DINTON

MASSACHUSETTS



DELTA DENTAL

¡Se un buen amigo! Cuéntale a tus amigos sobre tus aventuras recientes. Seguro sonreirán cuando los sorprendas con una nota especial.

1 Arranca las tarjetas.

2 Escríbele a tus amigos o familiares.

3 Pon un sello en la tarjeta y envíala.

COLOCA
EL SELLO
AQUÍ

COLOCA
EL SELLO
AQUÍ

COLOCA
EL SELLO
AQUÍ

COLOCA
EL SELLO
AQUÍ



¡Gracias por
acompañarme
en esta aventura!