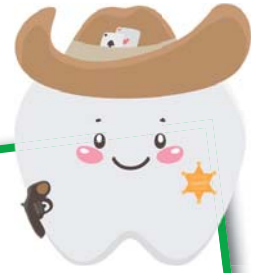


# Dientes sanos, vida feliz

El gran abecedario de los dientes para pequeños profesionales



## Dientes bonitos

Un mal cepillado de los dientes es causa principal de la caries dental. En el sarro se acumulan bacterias invisibles, que transforman en la boca el azúcar de los residuos alimenticios en ácidos. Estos ácidos destruyen los dientes hasta agujerar el esmalte. Y así se origina la caries. Los dientes con agujeros negros producidos por la caries se vuelven sensibles y duelen. Cómo puedes evitarlo:

☺ Cepillando los dientes 2 veces al día durante 2-3 minutos. ¡Justo antes de irte a dormir!

☺ ¡Es suficiente una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un guisante! Es importante que contenga fluoruro.



☺ Deja que mamá o papá terminen de cepillarte los dientes.

☺ ¡Una vez cepillados los dientes por la noche, no beber más que agua y no comer más!

☺ Con un cepillo de dientes eléctrico, los dientes quedan especialmente limpios.

☺ Si visitas al dentista 2 veces al año, él te ayudará a mantener tus dientes sanos.



## Azúcar escondida en secreto:



1 Botella de té helado (500 ml)  
= unos 13 terrones de azúcar



1 Yogur de frutas (150 g)  
= unos 8 terrones de azúcar



1 Puño de la mano de un niño (50 g) lleno de  
ositos de goma  
= unos 8 terrones de azúcar



1 Porción (20 g) de ketchup  
= unos 2 terr. de azúcar

## Contra el demonio de la caries

El azúcar es una causa principal de que se origine la caries, y se esconde en muchos alimentos y bebidas.

☺ Bebe, con tanta frecuencia como sea posible, agua del grifo, en vez de bebidas azucaradas como té helado, limonada, cola, ...

☺ ¡Bebe agua después de comer chucherías!

☺ Merienda en casa fruta, zanahorias, pepinos, pimientos o nueces, en vez de chocolatinas, dulces o patatas fritas de bolsa.

☺ Controla una vez cuánto azúcar comes en el desayuno o la merienda. ¿Encuentras azúcar escondido?





## Juego de preguntas y respuestas sobre los dientes

1. ¿Qué pasta de dientes debes usar?  
o Pasta de dientes con limón      o Pasta de dientes con fluoruro      o Pasta de dientes con azúcar
2. ¿Con qué frecuencia se deben cepillar los dientes?  
o 1 vez por semana      o 2 veces al día      o cada hora
3. ¿Con qué se cepillan los dientes?  
o con un diminuto cepillo para el cabello      o con una pequeña escobilla para el retrete      o con un cepillo de dientes de mediano tamaño
4. ¿Cuántos dientes tiene una dentadura de leche?  
o 20      o 32      o 16
5. ¿Con qué frecuencia se debe ir al dentista?  
o 1 vez al año      o 2 veces al año      o cada 3 años
6. ¿Qué pasa al masticar?  
o Los dientes bailan en círculo.      o Fluye más saliva.      o Se mueven las orejas.
7. ¿Qué hace la saliva?  
o Ensucia los dientes.      o Elimina las bacterias.      o Lava las bacterias.
8. ¿Cómo se llama la dentadura después del cambio de los dientes?  
o Dentadura de leche      o Dentadura de juventud      o Dentadura permanente
9. ¿Qué es sano para los dientes?  
o Goma de mascar sin azúcar      o Chocolatina      o Caramelos de fruta

Solución: 1b, 2b, 3c, 4a, 5b, 6b, 7b, 8c, 9a



## Rincón del chiste

Una mujer se encuentra sentada muerta del miedo en la consulta del dentista.  
Le dice el médico: „Ahora apriete los dientes y abra la boca.“

Un esqueleto va al dentista.  
Le dice el dentista: „Sus dientes están bien, lo que me preocupa son sus encías.“

Diversión con un trabalenguas:

Valentín no era valiente cuando el diente le dolía,  
veinte dientes le sacaron, le sacaron veinte dientes.

