



Conoce al **Dr. Muelitas** y a los **DEFENSORES DE LOS DIENTES**

Actividades de Cuidado Oral para K-1



## Querido profesor,

Por casi 30 años, el programa **Sonrisas Brillantes, Futuros Brillantes® (SBFB)** de Colgate-Palmolive ha proporcionado a niños, profesores y familias, las herramientas que necesitan para que la buena salud bucal sea una parte permanente de sus vidas.

SBFB no sólo le enseña a los niños cómo cuidar sus dientes y encía, sino el por qué es importante una buena salud bucal. Ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables de cuidado dental duraderos, los empodera para convertirse en Defensores de los Dientes durante toda la vida.

Gracias a educadores como usted, SBFB ha llegado a más de mil millones de niños, abarcando 80 países y 30 idiomas.

Gracias por ser parte de **Sonrisas Brillantes, Futuros Brillantes®**

**Marsha Butler, DDS**  
SBFB Iniciativa Global de Cuidado Oral  
Compañía Colgate Palmolive



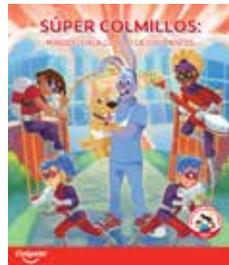
## Gracias a nuestra Asesora

**Alice M. Horowitz, PhD**  
*Facultad de Salud Pública*  
*Universidad de Maryland, EE U*

## En este Kit de SBFB



Conoce al Dr. Muelitas y a los Defensores de los Dientes: Actividades de Salud Bucal para K-1



Súper Colmillos: perdido en la Ciudad de los Dientes. Cuento



Sé un Defensor de los Dientes! Póster sobre cómo cepillarse



Paquetes familiares para los estudiantes, para llevar a casa



Conoce el DVD de los Defensores de los Dientes (también disponible en [https://youtube/mxvDny\\_OwEO](https://youtube/mxvDny_OwEO))

## En esta guía

Actividades para la clase

pg. 5-9

Un Huevo-Experimento sobre Cuidado Bucal

pg. 10

Conecta la Seda Dental – Entregable

pg. 11

Certificado de Defensor de los Dientes - Entregable

pg. 12

## Actividades



Tiempo requerido para la actividad



Mensajes clave de salud bucal



Formas de expandir las actividades



Opciones para extender el aprendizaje en [ColgateBSBF.com](https://ColgateBSBF.com)

## Camioneta dental



¿Está interesado en una consulta odontológica gratis para sus estudiantes? Visite [Colgate.com/BSBFVanVisit](https://Colgate.com/BSBFVanVisit) para conocer más acerca de la camioneta dental de Colgate SBFB y solicite una visita para su escuela!

# Conoce a los DEFENSORES DE LOS DIENTES

Estos súper héroes de la salud bucal comparten mensajes clave con sus estudiantes y hacen que el aprendizaje sea divertido y el futuro brillante.



## Laura

### Higienista dental

Limpia y pule los dientes y enseña una buena higiene oral.



## Dr. Muelitas y Dra. Sonrisas

### Odontólogos

Hacen que los dientes estén fuertes y las sonrisas brillen.



## Miguel

### También conocido como La Seda Dental

Remueve la placa que se esconde entre los dientes.



## Kallie

### También conocida como Cepillo de Dientes

Cepilla por dos minutos dos veces al día con crema dental con flúor para que los dientes brillen.



## Súper Colmillos

### La mascota

Ayuda a los Defensores de los Dientes a olfatear las aventuras.



## Paige y Finn

### También conocidos como el Dúo de la Crema Dental

Protegen los dientes con sus poderes combinados de crema con flúor.

# Actividad 1: El Dr. Muelitas dice



5-10 minutos



Cepíllate con crema dental con flúor por dos minutos, dos veces al día

**Enseña a tus estudiantes los fundamentos de las sonrisas brillantes con esta variación divertida del juego clásico Simón dice**

- Explica que cepillarse los dientes con crema dental con flúor al menos dos veces al día ayuda a mantener las sonrisas sanas, brillantes y libres de caries.
- Explica que el Dr. Muelitas es un odontólogo, que es un tipo especial de doctor que ayuda a mantener los dientes y la boca saludables.
- Dile a los estudiantes que imiten las frases que comiencen con “El Dr. Muelitas dice”. Si imitan las frases que no comiencen con “El Dr. Muelitas dice” pierden, y quedan fuera del juego.
- Guíe a los estudiantes hacia buenos hábitos de higiene oral usando las siguientes frases:

### **El Dr. Muelitas dice...**

...usa el cepillo de dientes para cepillar tus dientes

... Cepilla las partes de adentro y de afuera de los dientes

... Cepilla los dientes de arriba y de abajo

...Cepilla la lengua

### **Los estudiantes imitan:**

Cepillando los dientes

Cepillando las partes de adentro y de afuera de los dientes

Cepillando los dientes de arriba y de abajo

Cepillando la lengua

*Usa tu cepillo dental para cepillar tu oreja*

*Los estudiantes que se muevan quedan fuera del juego*

### **El Dr. Muelitas dice...**

...Pon crema con flúor en el cepillo

...Cepíllate con crema con flúor después del desayuno

### **Los estudiantes imitan:**

Apretar el tubo de la crema dental para que salga

Comerse el desayuno y luego cepillarse

*Cepilla tus dientes con cubierta de dulce*

*Los estudiantes que se muevan quedan fuera del juego*

### **El Dr. Muelitas dice...**

... cepilla tus dientes antes de acostarte

### **Los estudiantes imitan:**

Cepillarse los dientes antes de ir a la cama

*Cepilla tus dientes después de acostarte*

*Los estudiantes que se muevan quedan fuera del juego*



Use el material que se llama **Sé un Defensor de los Dientes!** Para enseñar a los estudiantes cómo cepillarse los dientes.



**Para que practiquen más, deje que los estudiantes ensayen las técnicas de cepillado del póster, usando pinceles secos y limpios, borradores o sus dedos.**



Encuentre más posters para imprimir en [ColgateBSBF.com](http://ColgateBSBF.com).

# Actividad 2: Alcance Futuros Brillantes



5-10 minutos



Limite el consumo de alimentos dulces y pegajosos

**Saca a los estudiantes de sus asientos para que comiencen a construir sonrisas brillantes con esta actividad de movimiento.**

- Use la guía de los Defensores de los Dientes en la página 4 para presentar a los Defensores de los Dientes y sus súper poderes orales.
- Pida a los estudiantes que pretendan ser Defensores de los Dientes y se pongan de pie al menos a una distancia de la longitud de un brazo entre cada uno.
- Muestre a los estudiantes como empujar los brazos en el aire para empujar los alimentos dulces y pegajosos que pueden dañar los dientes.
- Muéstrelles cómo alcanzar los alimentos saludables estirando los brazos sobre sus cabezas.
- Diga a los estudiantes que empujen o alcancen los alimentos a medida que usted los nombra.

Alimento	Empuje o Alcance
Uvas	Alcanza
Gaseosas	Empuja
Queso	Alcanza
Yogurt	Alcanza
Gomitas	Empuja
Leche	Alcanza
Galletas	Empuja
Naranja	Alcanza
Papas Fritas	Empuja
Zanahorias	Empuja
Pastel	Alcanza
Cerezas	Empuja
Osos de goma	Empuja
Manzana	Alcanza



Observe el video Conozca a los Defensores de los Dientes (youtube/mxvDny\_OwEO) con su clase. Revise qué es la placa y cómo puede causar caries.



Construye en tus estudiantes comprensión sobre alimentos saludables dejándolos que recorten imágenes de revistas para hacer un póster collage de alimentos saludables vs alimentos dulces y pegajosos. O haga una lluvia de ideas sobre una pared de palabras de alimentos saludables.



Encuentra más videos para uso en el salón de clase en **ColgateBSBF.com**.

# Actividad 3:

## ¿Por qué visitar el consultorio del odontólogo? Adivinanzas



5-10 minutos



Visite con frecuencia al odontólogo

**¿Qué pasa durante una consulta odontológica y por qué es importante? Enseñe a sus estudiantes las respuestas a estas adivinanzas sobre las visitas al odontólogo.**

- Dígale a sus estudiantes que todas las personas deberían asistir al odontólogo dos veces al año para una revisión.
- Explíquelo que las revisiones del odontólogo dos veces al año ayudan a prevenir la caries y a mantener las sonrisas brillantes.
- Explique qué pasa durante una visita al odontólogo usando las siguientes adivinanzas:

*¿Qué tipo de doctor mantiene tu boca saludable?*

**Pista:** El Dr. Muelitas y la Dra. Sonrisas son este tipo de doctor.

**Respuesta:** Un odontólogo. Durante tu visita al odontólogo, un odontólogo como el Dr. Muelitas o la Dra. Sonrisas te revisan para asegurarse que tus dientes sigan estando saludables.

*¿Qué es lo que limpia y pule tu higienista dental durante la visita?*

**Pista:** Están en tu cabeza, pero no son tus ojos ni tus orejas

**Respuesta:** Tus dientes. Tu higienista dental limpia y pule los dientes, aplica tratamientos con flúor y te enseña cómo cuidar los dientes en casa.



Lea en voz alta el cuento Súper Colmillos: Perdido en la Ciudad de los Dientes. Pregunte a sus estudiantes por qué los Defensores de los Dientes visitan al Dr. Muelitas.

*¿En qué te sientas cuando vas al odontólogo?*

**Pista:** Se mueve hacia arriba y hacia abajo.

**Respuesta:** Una silla odontológica. Este tipo de silla también se acuesta para ayudar a tu odontólogo o higienista a ver mejor tus dientes y la parte interna de la boca.

*¿Qué más usan tu odontólogo o higienista para ver mejor tus dientes?*

**Pista:** Una cosa te ayuda a ver de noche, y la otra te ayuda a verte a ti mismo

**Respuesta:** Una lámpara y un espejo. Tu odontólogo o higienista dental puede usar estos y otros instrumentos dentales para ver y limpiar tus dientes.

*¿Qué doctor siempre te hace sonreír?*

**Pista:** Su trabajo es que tu sonrisa esté sana y brillante.

**Respuesta:** El Dr. Muelitas, por supuesto!



**Entusiasme aun más a sus estudiantes acerca de la salud oral invitando a un profesional de la salud oral a su salón de clase. O, pídale una visita de la Camioneta dental en [Colgate.com/BSBFVanVisit](https://Colgate.com/BSBFVanVisit)**



Vea el video Visita al Odontólogo en [ColgateBSBF.com](https://ColgateBSBF.com).

# Actividad 4:

## Cuenta con Sonrisas Brillantes



5-10 minutos



Usa la seda dental una vez al día para remover la placa

**Los dientes de leche son importantes, así que use esta actividad para enseñar a sus estudiantes cómo el uso de la seda dental a diario les ayuda a mantener los dientes sanos**

- Compartan copias del Entregable Conecte la Seda Dental de la página 11.
- Deje que los estudiantes conecten los puntos.
- Pida a los estudiantes que cuenten los dientes en el dibujo.
- Pídeles que cuenten los espacios entre ellos.
- Dígale a los estudiantes que la seda dental limpia los espacios entre los dientes donde no puede llegar el cepillo dental.



Un adulto debe ayudar a los estudiantes a usar la seda dental una vez al día. Entrégueles un paquete familiar para llevar a casa a cada uno de los estudiantes para ayudar a los cuidadores a empezar a usarla.



**Agregue movimiento a esta actividad enseñando a los estudiantes cómo usar la seda dental en una caja de huevos al revés. O pida a los estudiantes que se hagan en fila separados por la distancia de un brazo entre sí. Haga que se tomen de las manos y levanten sus brazos sobre sus cabezas. Luego, uno a la vez, déjelos que jueguen a la seda dental al caminar entre cada grupo de estudiantes.**



Encuentre más juegos y actividades para imprimir en [ColgateBSBF.com](https://www.colgate.com/colgateBSBF).



# Actividad 5:

## El Compromiso de los Defensores de los Dientes



5-10 minutos



- Cepíllate dos veces al día, con crema dental fluorada por dos minutos.
- Limita el consumo de alimentos dulces y pegajosos.
- Visita al odontólogo regularmente.
- Usa la seda dental una vez al día para remover la placa.

### Premie los súper poderes de salud oral de tus estudiantes con su Certificado de Defensor de los Dientes

- Reparta copias del Certificado de Defensor de los Dientes que se encuentra en la página 12.
- A medida que se presenta cada mensaje clave, pida a los estudiantes que encuentren el dibujo correspondiente en el certificado.
- Pida a los estudiantes que escojan su propio Súper Poder de Defensor de los Dientes, por ejemplo: El cepillo de dientes.
- Permita a los estudiantes que hagan una promesa con base en su nuevo súper poder, por ejemplo: Yo me comprometo a cepillarme los dientes cada día antes de irme a dormir.
- Luego pida a los estudiantes que hagan un círculo o coloreen el dibujo en el certificado que coincida con su promesa.
- Ayude a los estudiantes a hacer el compromiso de los Defensores de los Dientes y escriba sus nombres en los certificados.



Lea en voz alta el cuento Súper Colmillos: Perdido en la Ciudad de los Dientes. Revise los mensajes clave que aparecen en las páginas 5, 7, 10 y 11 del cuento



**Haga que el aprendizaje dure todo el año construyendo un boletín con los certificados completos. O cree un compromiso para su clase para practicar en cualquier momento que sus estudiantes necesiten recordar el buen cuidado oral.**



Encuentra más juegos y actividades para imprimir en [ColgateBSBF.com](http://ColgateBSBF.com).



# Huevo-experimento para el Cuidado Oral



**1 día de  
preparación  
20 minutos**

## Objetivos de Aprendizaje:

Comprender la relación entre la placa, caries dental y alimentos azucarados. Revisar los buenos hábitos de salud oral.

## Estándares de aprendizaje de lenguaje y arte

- Usar palabras y frases aprendidas en las conversaciones, la lectura y cuando les leen un cuento, y responder a textos.
- Contribuir a las discusiones de grupo al aportar ideas y responder a preguntas.

## Suministros

- 2 huevos duros
- 2 vasos de plástico
- 1 taza de gaseosa oscura
- 1 taza de agua

## Preparación

Durante la noche, sumerja un huevo en gaseosa y otro en agua.

## Instrucciones

- Presente el vocabulario clave a los estudiantes: diente, cepillo dental, placa y cavidad.
- Retire los huevos de los líquidos y luego pida a los estudiantes que los comparen.
- Explique que la gaseosa afecta los huevos de la misma forma que los alimentos azucarados afectan las partes blancas de los dientes (el esmalte).
- Use un cepillo de dientes para limpiar la superficie del huevo, luego explique a los estudiantes que esta es la forma como los cepillos de dientes limpian los dientes.

## Discusión

Cuando comemos o tomamos bebidas, las bacterias de la placa en nuestros dientes se mezclan con los alimentos y bebidas y crean ácido que puede atacar los dientes. Si la placa se queda en los dientes, puede causar cavidades, que son pequeños agujeros en los dientes.

Pida a los estudiantes que compartan lo que pueden hacer para proteger sus sonrisas brillantes, como:

- Limitar el consumo de alimentos dulces y pegajosos
- Usar los súper poderes de los Defensores de los Dientes: cepillo dental, crema dental con flúor y seda dental
- Visitar al Dr. Muelitas regularmente.

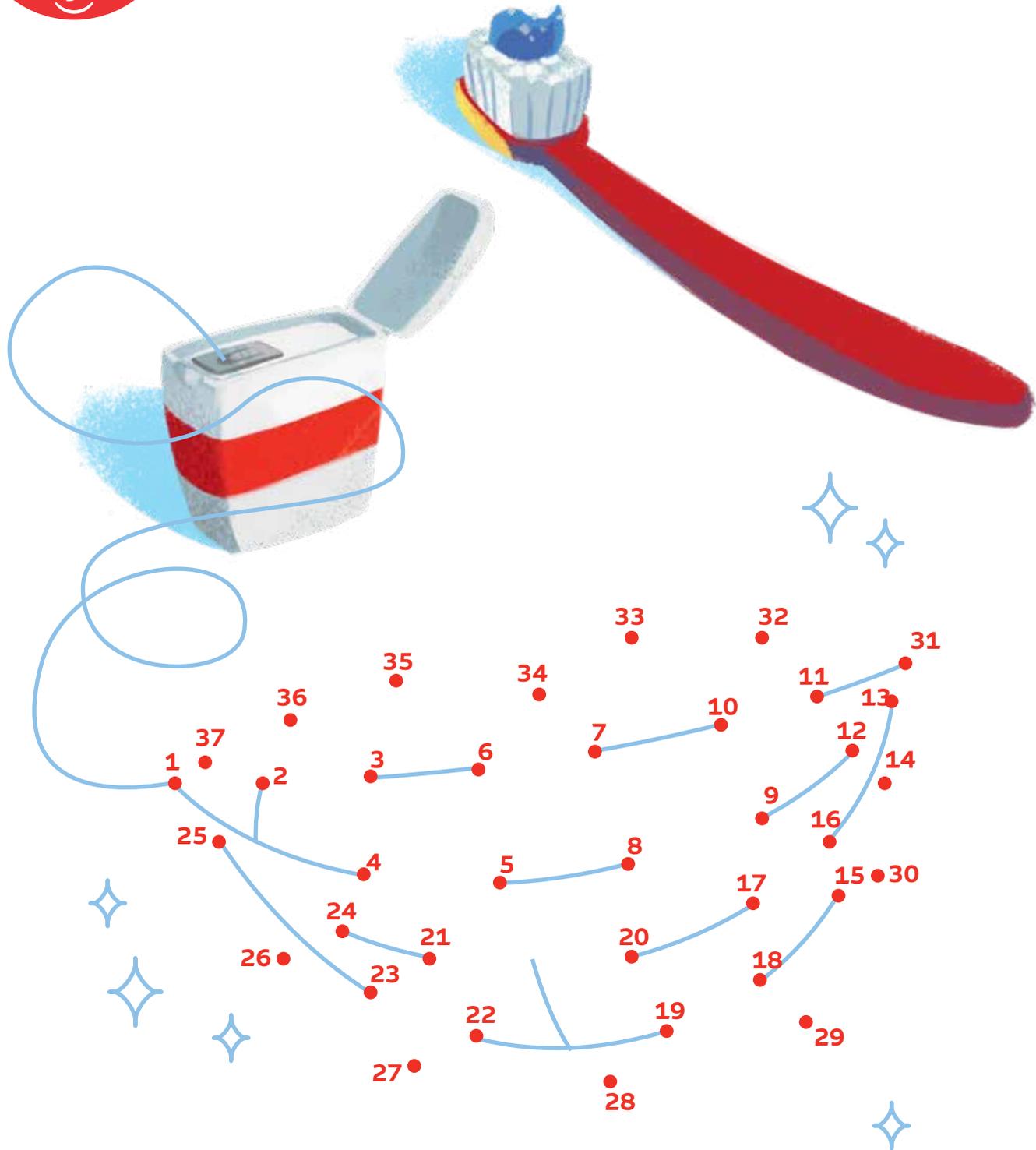
¿Cómo enseña usted el cuidado oral?

Envíe sus ideas y las actividades en clase a [BSBF@carrotnewyork.com](mailto:BSBF@carrotnewyork.com) para tener una oportunidad de ser destacado en la guía de actividades del próximo año.





# Conecte la Seda Dental





## Certificado de Defensor de los Dientes

Certifico que

\_\_\_\_\_

(Nombre del Defensor de los Dientes)

Hace parte de los Superhéroes conocidos como Defensores de los Dientes

### Compromiso de los Defensores de los Dientes:

**Le daré una oportunidad a la buena higiene oral, y  
deslumbraré al mundo con mi brillante sonrisa.**

**Aquí está el secreto que yo ahora conozco:  
Los dientes saludables me ayudan a mantenerme  
saludable, desde los dientes hasta los pies.**

\_\_\_\_\_

Fecha

\_\_\_\_\_

Entrenador de Superhéroes/Profesor

