

LO BÁSICO DEL CEPILLADO

Libro de
actividades



¡Para
dientes
y
encías
sanos!



DEPARTAMENTO DE
SALUD Y
SERVICIOS PARA PERSONAS
DE LA TERCERA EDAD DE MISSOURI

5 pasos para dientes sanos



1

Cepilla tus dientes
dos veces al día.

2

Usa el hilo dental
una vez al día.

3

Evita las bebidas
y las comidas
azucaradas.

4

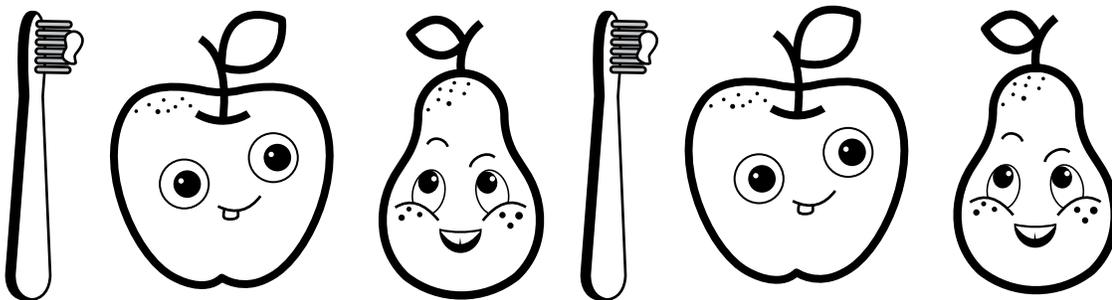
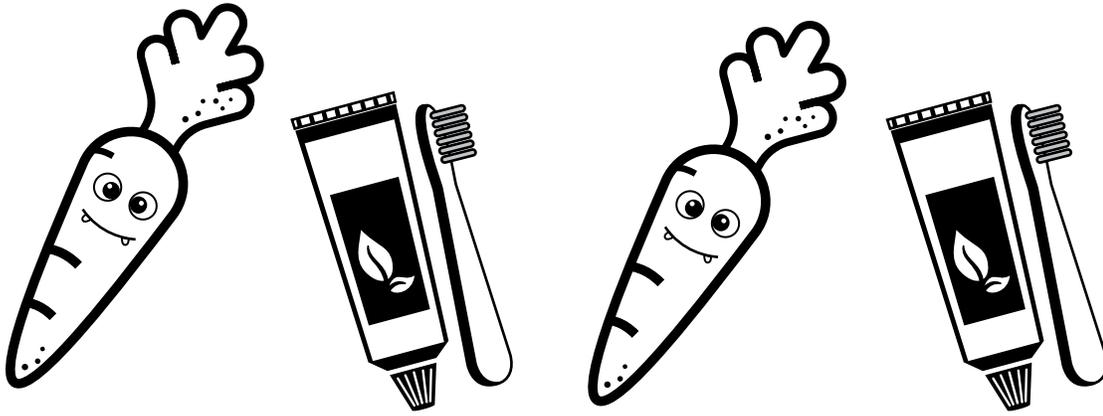
Come frutas
y verduras
diariamente.

5

Visita a tu dentista
dos veces al año.



¡Dibuja la figura que sigue en cada patrón!

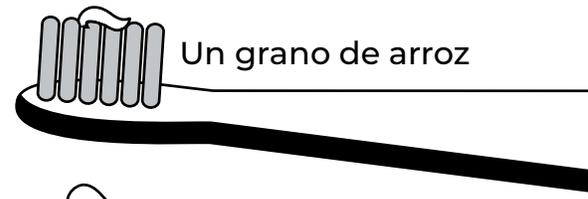


Lo básico del cepillado

Muchos niños, necesitan que los adultos les ayuden a cepillarse los dientes hasta los ocho años y a utilizar el hilo dental hasta los diez años. **Pídele ayuda a un adulto!** Es importante cepillar los dientes dos veces al día para asegurar la eliminación de la placa y prevenir la caries.

¿Qué necesito usar para cepillar mis dientes?

Necesitas un cepillo de dientes con cerdas suaves y pasta dental con flúor.



¿Cuánta pasta dental necesito?

Los bebés necesitan sólo una untada de pasta dental, del tamaño de un grano de arroz.



Los niños mayores de tres años pueden usar una pequeña cantidad de pasta dental, del tamaño de un chícharo.

¿Cuánto tiempo tengo que cepillarme los dientes?

Cepíllate durante dos minutos.

¿Por qué necesito usar el hilo dental?

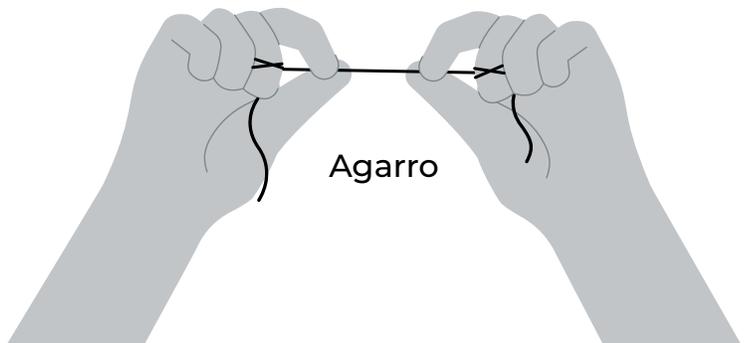
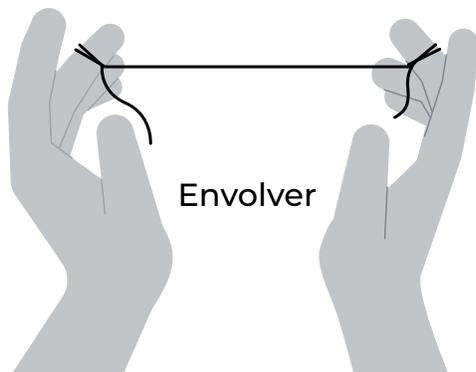
El hilo dental puede remover comida y placa que tu cepillo de dientes no puede alcanzar.



¿Cómo puedo usar el hilo dental?

Usa unas 18 pulgadas de hilo dental.

Envuélvelo alrededor del dedo corazón de cada mano. Deja unas cinco pulgadas entre las manos para usar el hilo dental. Desliza suavemente el hilo dental entre los dientes, siguiendo las curvas de los mismos. ¡Muchos niños, necesitan que los adultos les ayuden a utilizar el hilo dental hasta los diez años, pídele ayuda a un adulto!



¡Vamos a cantar la Canción de cepillado de los dientes!

Canta esta canción de cepillado de los dientes al
ritmo de "Row, Row, Row Your Boat."

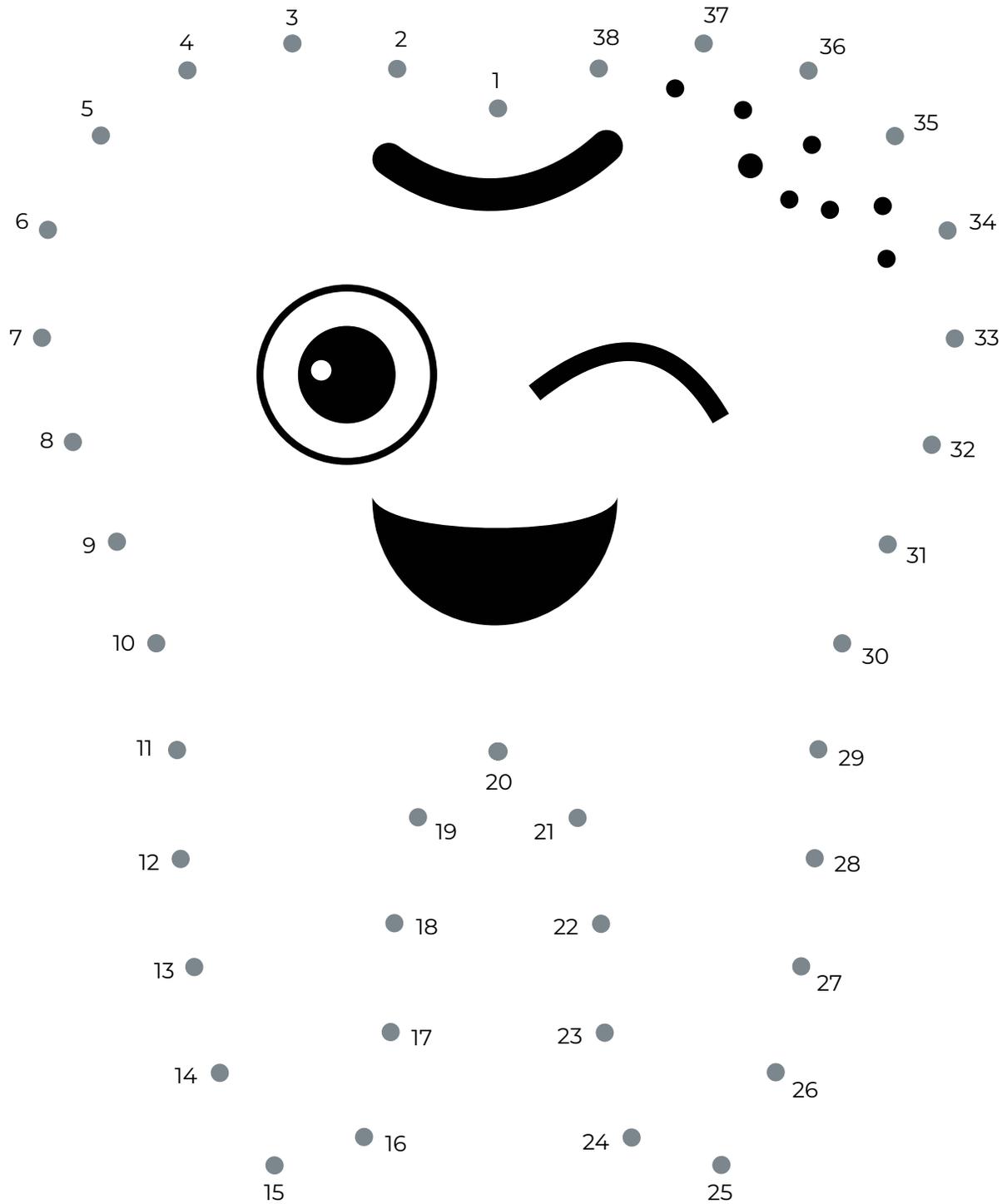


**Cepilla, cepilla, cepilla tus dientes
Al menos dos veces al día.
Limpia, limpia, limpia, limpia,
Sin caries en tu vida.**

**Usa el hilo dental, dental,
Entre tus dientecitos.
Fácil, fácil, fácil, fácil
Será muy divertido.**

**Enjuaga tus dientes, dientes, dientes.
Y estos brillarán.
Fuertes, fuertes, fuertes, fuertes
Y sanos estarán.**

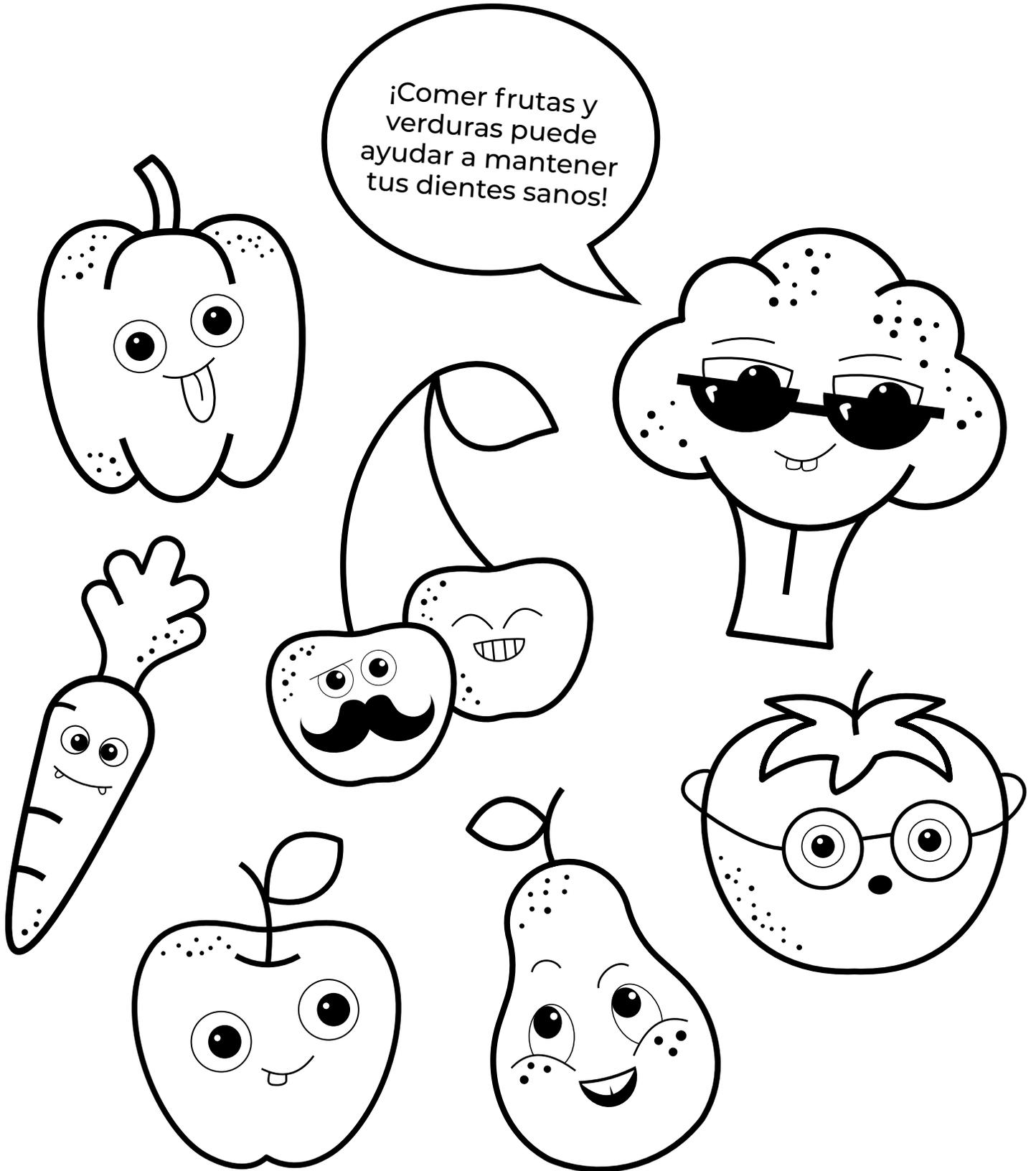
¡Completa el dibujo punto por punto!



¡Colorea el dibujo!

¡Colorea los alimentos saludables!

¡Comer frutas y verduras puede ayudar a mantener tus dientes sanos!



¡Vamos a jugar de palabras!

Las palabras se encuentran ocultas en el cuadro con letras hacia arriba, abajo, izquierda, derecha y diagonal.

E	Y	C	E	P	I	L	L	A	R
L	D	O	S	M	A	N	E	C	O
B	S	E	N	J	U	A	G	A	R
A	É	F	N	C	A	R	I	E	S
D	J	P	E	T	B	S	Ú	H	Z
U	A	I	V	L	I	M	P	I	A
L	S	O	N	R	I	S	A	F	L
A	T	S	D	I	E	N	T	E	U
S	R	M	R	A	C	Ú	Z	A	A
L	A	T	N	E	D	O	L	I	H

DENTISTA
HILO DENTAL
DIENTE
CEPILLAR
CARIES
SONRISA
LIMPIA
SALUDABLE
CENA
AZÚCAR
ENJUAGAR

¡Descifrar!

NETEDI → _____

RCSAEI → _____

LIACPLE → _____

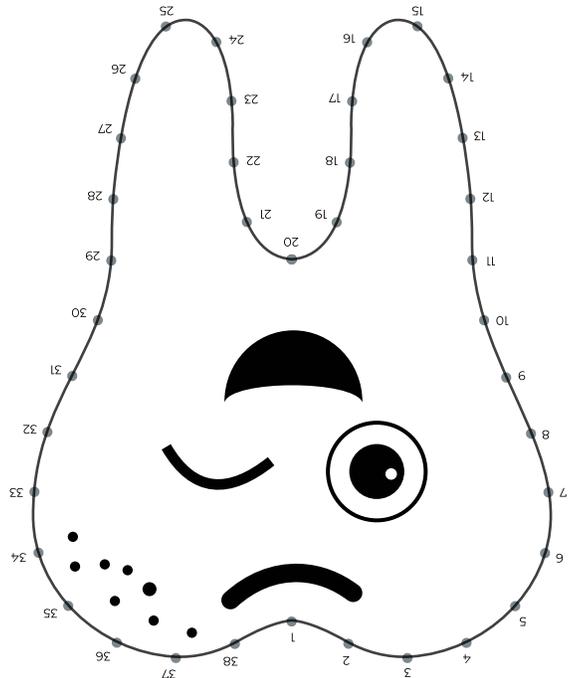
TADNEITS → _____

Revisa tus respuestas

¡Dale la vuelta a la página y revisa tus respuestas!

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

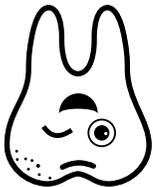
Jugar de palabras



Punto por punto

Complete el patrón

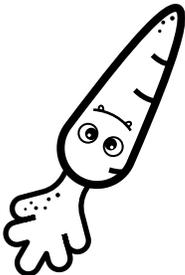
Tres:



Dos:



Uno:



Descifrar

NETEDI
RCSAEI
LIACPLE
TADNEITS

DENTISTA

CEPILLA

CARIES

DIENTE



DEPARTAMENTO DE
SALUD Y
SERVICIOS PARA PERSONAS
DE LA TERCERA EDAD DE MISSOURI

Oficina de salud dental

OralHealth.Mo.Gov • Health.Mo.Gov

