

Los dientes ~ Hágalos brillar



Brillen, brillen dientitos
Los de arriba y abajo
Cepíllalos en cada comida
Limpios y brillantes siempre estarán.
Brillen, brillen dientitos
Los de arriba y abajo

Cantada al ritmo de: Estrellita, ¿dónde estás?
~Autor desconocido

Establezca buenos hábitos de salud oral a temprana edad. Pueden durar toda una vida. Planee actividades con los niños pequeños que promuevan el cuidado de los dientes. Comparta con las familias consejos sobre el cepillado de dientes que puedan poner en práctica en casa. Celebren el mes de la salud dental en febrero y durante todo el año.

¡Abre grande! Ayúdeles a los bebés a identificar su boca. Siéntese con uno de los bebés frente a un espejo. Señale las bocas en el espejo. "Mi boca", "tu boca". Enséñeles fotos de caras y gente sonriendo. Señale las bocas. A la hora de la comida, hable sobre la comida que estén comiendo. Muy pronto los bebés empezarán a identificar dónde están sus bocas.



Los niños pequeños y los preescolares pueden usar pequeñas linternas para inspeccionarse los dientes. Pídales a los niños que describan sus dientes, el número, color, forma y cómo están alineados. Hable de los diferentes tipos de dientes y del trabajo que desempeñan. Los dientes afilados del frente son para cortar, los dientes puntiagudos son para rasgar. Las muelas cuadradas son para moler y triturar la comida.

Lea *A Visit to the Dentist* (Una visita al dentista) de Eleanor Fremont. Pídales a los niños que describan su visita al dentista. Haga arreglos para que un dentista o higienista dental visite a los niños. Enséñeles a cepillarse e hilarse los dientes. Hable de los beneficios de la higiene oral. Use un títere para ilustrar una historia en la que un niño no quiere lavarse los dientes. El títere le puede preguntar a los niños por qué es importante lavarse los dientes.

Ponga una caja con artículos de higiene dental en el área de juego dramático. Incluya: cepillos de dientes, hilo dental, espejos pequeños, herramientas de plástico, tapa bocas, gafas de plástico, guantes, batas dentales y una charola. Pídale a un dentista que done materiales. Los niños pueden practicar ir al dentista. Ponga a la vista fotos y dibujos de niños en el dentista, dientes de animales y humanos, así como de alimentos que fortalecen los dientes.

Establezca la rutina de lavado de dientes en el salón de clases.



- Empiece con tener cepillos de dientes rotulados para cada niño, pasta dental y un lugar cubierto para guardar los cepillos.
- Ponga un gráfico con los nombres de los niños. Deje que cada niño ponga una marca (o una calcomanía) junto a su nombre cada vez que se laven los dientes.
- Utilice un modelo grande de los dientes y encías y un cepillo de dientes grande para enseñarles las técnicas adecuadas para cepillarse los dientes.



Muéstreles a los niños cómo sostener el cepillo en un ángulo contra la base del diente y la encía. Enséñeles como mover el cepillo en forma circular y cepillar hacia la parte de arriba del diente. Mueva el cepillo de dientes, muévelo y sacúdalo.

Datos divertidos sobre los dientes

- Los dientes humanos están hechos de la sustancia más fuerte en el cuerpo, el esmalte.
- El armadillo es el animal terrestre con el mayor número de dientes. ¡Tiene hasta 104!
- A los tiburones se les caen los dientes a lo largo de su vida. Les crecen nuevos dientes para reemplazar los que se les cayeron.
- En Libia, cuando a un niño se le cae un diente de leche, lo avienta hacia el sol y dice, "dame un diente nuevo". El padre del niño le dice que tiene una sonrisa brillante porque sus dientes vinieron del sol.



Libros infantiles sobre los dientes

Brush! Brush! Brush!
por Alicia Pardon 2010



Snacks for Healthy Teeth
por Mari C. Schuh 2008



Take Care of Your Teeth
por Don L. Curry 2005



Throw Your Tooth on the Roof: Tooth Traditions from Around the World
by Selby Beeler 2001



bebés/niños pequeños



preescolar – escolar

¡Consulte estos sitios Web!



KidsHealth for Kids Caring for Those Pearly Whites!
Your Teeth
<http://kidshealth.org/kid/htbw/teeth.html>

Oral Health
Teacher Activities for the Early Childhood Classroom
www.scdhec.gov/administration/library/ML-025192.pdf