

## Tips para Visitas a Niños con Edades entre los 10 y 12 años de Edad

Para esta visita básica al aula de clase, te presentarás, hablarás sobre la importancia de los buenos hábitos de salud oral y distribuirás una sopa de letras

### 1. Preséntate

Cuéntale a los chicos que eres un voluntario de una compañía llamada Colgate-Palmolive y que los estás visitando hoy para hablarles sobre salud oral.

Pregúntales: ¿Han oído hablar sobre la placa? ¿Qué piensan que es? ¿Qué causa la placa en la salud oral?

**Placa (plak):** son bacterias que son encontradas en la boca de todos. Cuando la placa bacteriana se mezcla con los azúcares de las comidas o bebidas, forman ácido en la boca. Este ácido puede atacar tus dientes y causar caries. Por esto es importante practicar buenos hábitos de salud oral y remover la placa.

### 2. Comparte Mensajes Claves

Cuéntales que conocer las claves de salud oral puede ayudarles a mantener una sonrisa brillante que durará por siempre.

Repasa estos mensajes con el grupo:

- Cepíllate correctamente con crema dental fluorizada por lo menos dos veces al día, especialmente después de las comidas y antes de ir a la cama
- Usa hilo dental diariamente (Los padres deben pasar el hilo dental en sus hijos menores de 8 años)
- Reduce el número de las golosinas que comes por día.
- Visita al odontólogo dos veces por año.

¡Cuéntales que cuidando sus dientes diariamente, ellos pueden remover la placa bacteriana oculta que puede producir caries!

### 3. Distribuye la Sopa de Letras

Cuéntales a los estudiantes que la sopa de letras es un modo divertido de aprender palabras sobre salud oral. Así como la placa bacteriana está oculta dentro de cada boca, para bien o para mal, las palabras claves están ocultas en la Sopa de Letras. ¡El reto para los niños es encontrarlas todas!

Invítalos a compartir con su familia la Sopa de Letras ya terminada. Recuérdales compartir los mensajes clave que toda la familia debe seguir. ¡Todos podemos tener una sonrisa brillante por siempre!

¡Agradéceles a los niños por ayudar al Dr. Muelitas a llevar Sonrisas Brillantes a todo el mundo!





# Sopa de Letras Sonrisas Brillantes




¡Hola chicos! Encuentren todas las palabras ocultas en la sopa de letras. Las palabras que descubrirán les ayudarán a mantener una sonrisa brillante. ¡Luego, autorrecompénsate con el marcador de Sonrisas Brillantes!


## Banco de Palabras

- |             |          |                     |                    |
|-------------|----------|---------------------|--------------------|
| cita        | fluoruro | enjuague            | fuertes            |
| brillo      | higiene  | brillante           | dientes            |
| carie       | molar    | sonrisa             | cepillo de dientes |
| masticación | placa    | las golosinas duras | crema dental       |
| odontólogo  | proteger | turronec dulces     | rayos X            |
| hilo dental |          |                     |                    |


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




### Marcador Sonrisas Brillantes


Cepíllate correctamente con crema dental fluorizada por lo menos dos veces al día, especialmente después de las comidas y antes de ir a la cama





Usa hilo dental diariamente

Reduce el número de golosinas que comes por día.



Visita al odontólogo dos veces por año.







# Tu Sonrisa Brillante

## Salud Oral Para Niños

### ¡Crea hábitos para Toda La Vida!

Tú puedes ayudar a los niños a crear hábitos de salud oral adecuados desde muy jóvenes.

Sé un modelo a seguir en encías saludables siguiendo estos sencillos pasos... ¡y ayúdanos a mantener la sonrisa de un niño para toda la vida!

- Cepíllate cuidadosamente con crema dental fluorizada por lo menos dos veces al día, especialmente después de las comidas y antes de ir a la cama
- Usa hilo dental diariamente (los padres deben pasar el hilo dental en sus hijos menores de 8 años)
- Reduce el número de comida chatarra por día
- Visita al odontólogo dos veces al año



### Por qué es importante tener Dientes y Encías Saludables

Las "estructuras orales" saludables incluyen encías firmes y dientes fuertes. ¡Ellas son importantes para los niños de tantas maneras!

**Alimentación.** La comida es triturada a través de la masticación. Los dientes trabajan en conjunto con la saliva para triturar bien los alimentos antes de ser tragados.

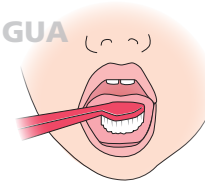
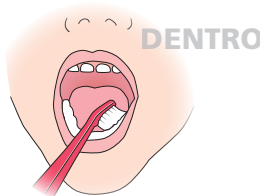
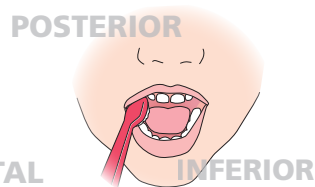
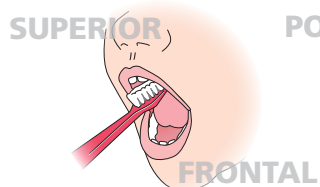
**El Habla.** Tanto los dientes de los bebés (de leche) como los de los adultos (permanentes) son importantes para ayudar a los niños a hablar adecuadamente y para articular los sonidos.

**Autoestima.** Una sonrisa brillante y saludable puede mejorar la apariencia e incrementar la confianza.

**Estética.** ¡Un aliento fresco te hace sentir mejor — y hace que un niño se integre mejor!

### Tips para Un Buen Cepillado *para compartir con los niños*

- **¡Remueve la placa!** Cepilla toda la superficie de los dientes, superior, frontal, inferior, posterior, dentro, y fuera. ¡Asegúrate de cepillar tu lengua también!
- **Cuida tus dientes de leche.** Ellos guardan el lugar para los dientes permanentes y ayudan a que estos nazcan fuertes. ¡Es importante cepillarlos bien!
- **Cepíllate también hacia atrás.** Asegúrate de alcanzar todos tus dientes, incluyendo aquellos que están más atrás. Allí es dónde tus molares de los 6 años se convertirán en tus primeros dientes permanentes.





## Sonrisas Brillantes Compromiso de la Comunidad



**C**epillaremos bien nuestros dientes  
Dos veces al día por lo menos  
¡Con crema dental —  
Es la única manera!



**R**educiremos las golosinas —  
Y usaremos hilo dental  
Porque combatir la placa  
Es nuestro reto actual.



**P**or un amigo que siempre nos ayudará  
A nuestros dientes fuertes tener,  
Dos veces por año  
Al odontólogo debemos ver

**N**os aseguraremos  
Que nuestras sonrisas brillantes estén  
Nos cepillaremos cada mañana...  
Y cada noche también



Nombre de la organización: \_\_\_\_\_

**Firmado:**

Niño: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Líder: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_





## Sonrisas Brillantes Compromiso de la Familia



**C**epillaremos bien nuestros dientes  
Dos veces al día por lo menos  
¡Con crema dental —  
Es la única manera!



**R**educiremos las golosinas —  
Y usaremos hilo dental  
Porque combatir la placa  
Es nuestro reto actual



**P**or un amigo que siempre nos ayudará  
A nuestros dientes fuertes tener,  
Dos veces por año  
Al odontólogo debemos ver.

**N**os aseguraremos  
Que nuestras sonrisas brillantes estén  
Nos cepillaremos cada mañana...  
Y cada noche también



**Firmado:**

Niño: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Líder: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_





**Se le concede este certificado Sonrisas Brillantes,  
Futuros Brillantes™ a:**

---

**¡Por haber aprendido los hábitos de salud oral  
para tener sonrisas brillantes y radiantes!**

Firma

Fecha

