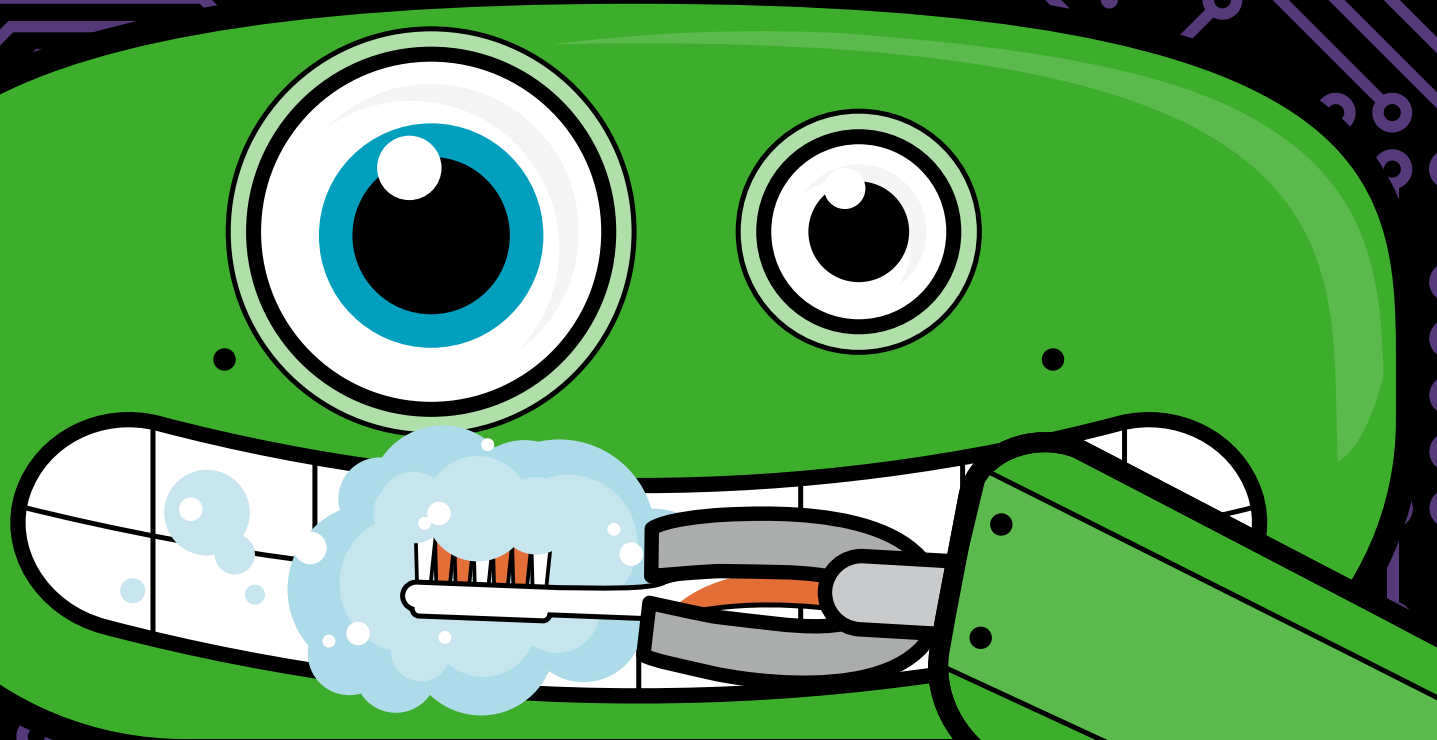


grin!

for **KIDS**



CLINK. CLANK.
CEPILLAR.

ARTÍCULOS



Viaja con el Hada de los Dientes

Averigua cómo el Hada de los Dientes y sus amigos recogen dientes caídos en todo el mundo.

- 4 ¡Los niños quieren saber!
- 19 Cepíllate los dientes y usa el hilo dental con un robot
- 20 ¿Dónde deberías guardar tu cepillo de dientes?

ACTIVIDADES



De compras con un robot

Diviértete junto a un amigo con el juego que te muestra cómo ir de compras para conservar tu sonrisa.

- 5 Descifra el código robótico
- 14 No bajas la guardia
- 22 Ponle nombre a tu cepillo

ARTE Y MANUALIDADES



¡Vence a los monstruos de tu boca!

Colorea algunos monstruos buenos para nada y enséñales quién manda aquí.

- 6 Experimento: Hola hilo
- 7 Lleva un registro de tus dientes caídos
- 11 El rincón de las manualidades: Soporte robótico para cepillos de dientes
- 16 Una buena receta para la salud bucal: Botones de yogur helado
- 17 Conoce a tus dientes
- 23 Sonrisas tontas

El rincón de la risa



¿Por qué Drácula se cepilla los dientes dos veces por la noche?

Porque los vampiros duermen durante todo el día.



¿Cuál es el colmo de un oso goloso?

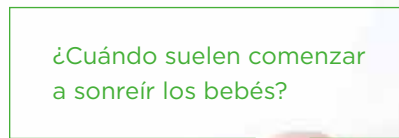
Quedarse sin dientes por comer demasiadas gomitas.

Respuestas de 4 palabras



¿Qué tienen de especial los dientes del conejo?

¡Nunca paran de crecer!



¿Cuándo suelen comenzar a sonreír los bebés?

A las 6 semanas.

¡Los niños quieren saber!

Les preguntamos a un dentista y a un higienista dental qué quieren saber los niños sobre una sonrisa saludable. Estas son algunas de las preguntas que les han hecho y sus respuestas. ¿Se te ocurre alguna otra pregunta que quieras hacerles?



¿Qué pasa si no me cepillo ni uso hilo dental?

Si no te cepillas ni usas hilo dental, una cosa pegajosa llamada sarro se acumulará en tus dientes y creará ácidos que los atacarán y causarán caries.



¿Por qué se caen los dientes de leche?

La mayoría de los dientes de leche se aflojan y caen porque tus dientes permanentes los empujan. Pero también puedes perder un diente a causa de un accidente o de las caries. Asegúrate de cepillarlos, usar hilo dental y visitar a tu dentista periódicamente.



¿Por qué algunos niños deben usar frenos?

A veces, los dientes no salen como deberían; por ejemplo, cuando están torcidos. Los frenos pueden ayudar a colocar esos dientes en su lugar correcto para lograr una sonrisa sana y uniforme.

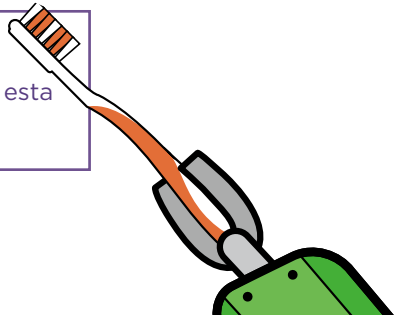


¿Cómo puedo mantener mi protector bucal en buen estado?

Limpia tu protector bucal a menudo con un cepillo de dientes y dentífrico. Luego enjuágalo con agua. Guárdalo en un estuche con agujeros, para que pueda secarse y mantenerse protegido.

¿Los robots se cepillan los dientes?

¡Mira la tapa de esta revista!



Descifra el código robótico

Rumi Robot ha programado estas palabras en un código robótico secreto. ¡Por suerte tienes la clave del código! Úsala para resolver el acertijo. *Pista: Es una frase acerca de tu sonrisa.*

CLAVE DEL CÓDIGO ROBÓTICO

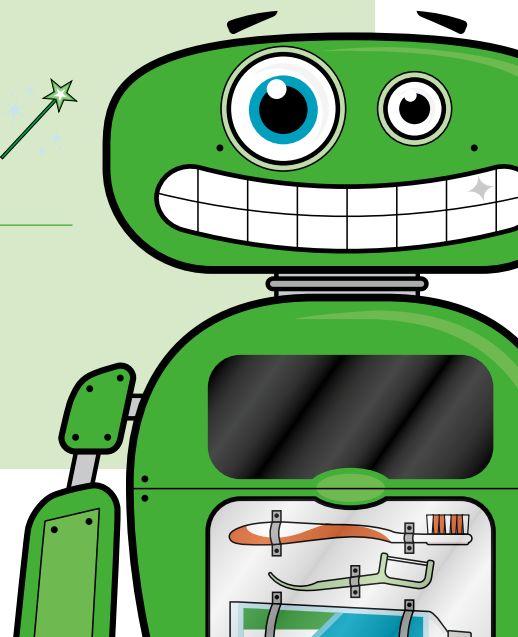
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
				Clink								
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
											Clink	

MENSAJE ROBÓTICO ESPECIAL



Resposta: Cepíllate dos veces al día para tener unos dientes saludables.

ACTIVIDAD



Experimento:

Hola hilo

Hay un muy buen motivo para usar el hilo dental todos los días. El hilo dental elimina los alimentos y una película pegajosa llamada sarro que se atascan entre tus dientes. Llega a lugares que no puedes alcanzar con un cepillo dental. ¡Es por eso que cepillarse y usar hilo dental van de la mano!

Prueba este experimento para ver cómo el hilo dental quita los alimentos de entre tus dientes. En una hoja de papel, escribe lo que crees que sucederá y el resultado final de tu experimento.



Esto es lo que necesitas

- Guante de goma
- Cepillo de dientes viejo
- Hilo dental
- Frasco de mantequilla de maní
- Agua
- Un adulto que te ayude
- Cuchara

Pasos del experimento

1

Ponte un guante de goma y separa los dedos.

2

Pídele a un adulto que esparza mantequilla de maní entre tus dedos.

3

Junta los dedos y mantenlos bien apretados entre sí.

4

Moja un cepillo de dientes viejo y cepíllate los dedos para intentar quitar la mantequilla de maní. (No necesitarás dentífrico para este experimento, ¡pero no olvides usarlo cuando te cepilles los dientes!)

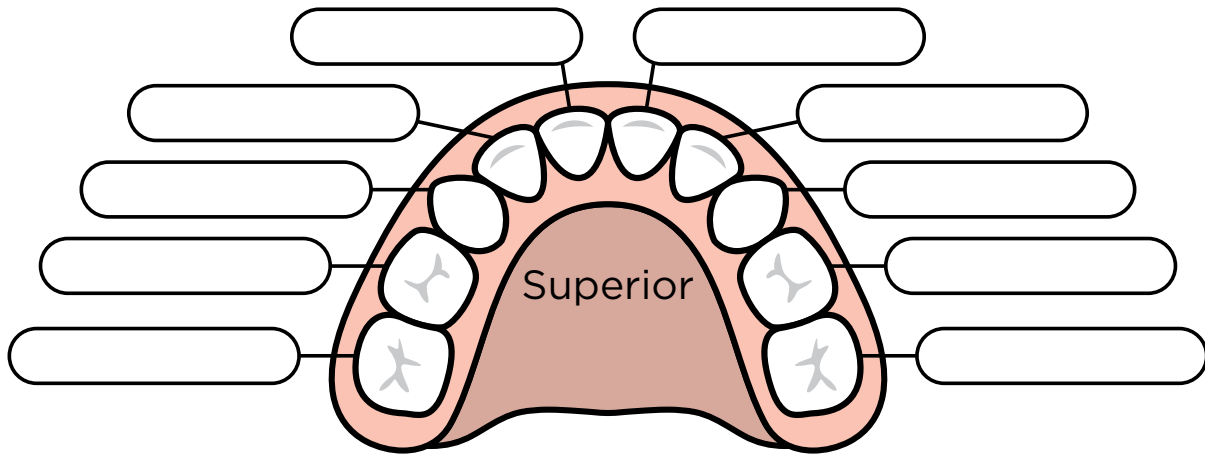
5

Pídele a un adulto que intente quitar la mantequilla de maní con hilo dental.

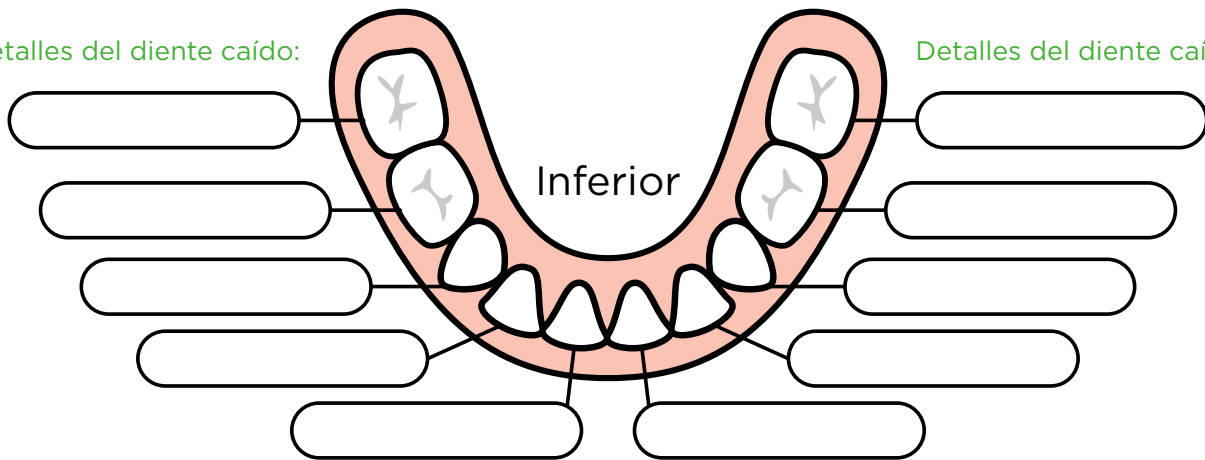
Lleva un registro de tus dientes caídos.

Cada vez que se te caiga un diente, coloréalo en este registro de dientes. Asegúrate de escribir detalles como cuándo y dónde se te cayó el diente. *Revisa las páginas 17 y 18 para convertirte en un experto en los nombres de tus dientes.*

Detalles del diente caído:



Detalles del diente caído:



Detalles del diente caído:

¡Lee estos datos e intenta llevar la cuenta de qué tan a menudo sonríes!



Los adultos
sonríen apenas
unas
20 veces
al día.



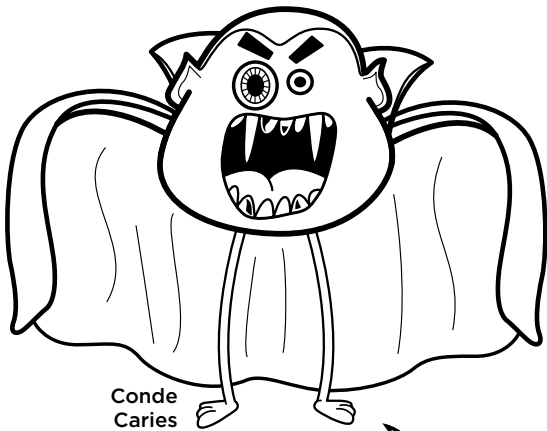
¡Los niños
sonríen hasta
400 veces
al día!

¡Vence a los monstruos de tu boca!

Cuando te cepillas los dientes dos veces al día y usas hilo dental todos los días, ayudas a derrotar a los monstruos de la boca. Celebra tu victoria coloreando un dibujo cada día, después de cepillarte los dientes y usar el hilo dental.

Pídele a un adulto que te ayude a descargar más copias de esta página en grinforkids.com/spanishmouthmonsters o a hacer varias fotocopias antes de comenzar, para poder colorear todas las semanas.

DOMINGO



Conde Caries

LUNES



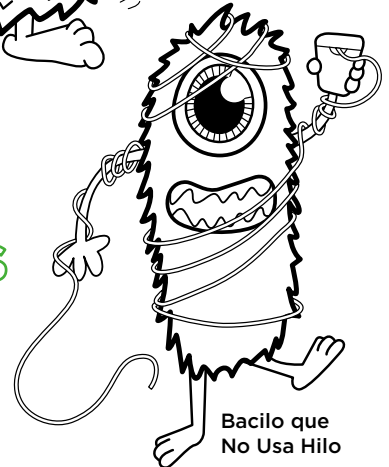
Salvaje Sincepillo

MARTES



Bárbaro Bocasucia

MIÉRCOLES



Bacilo que No Usa Hilo

JUEVES



Salvaje Sarro Pegajoso

VIERNES

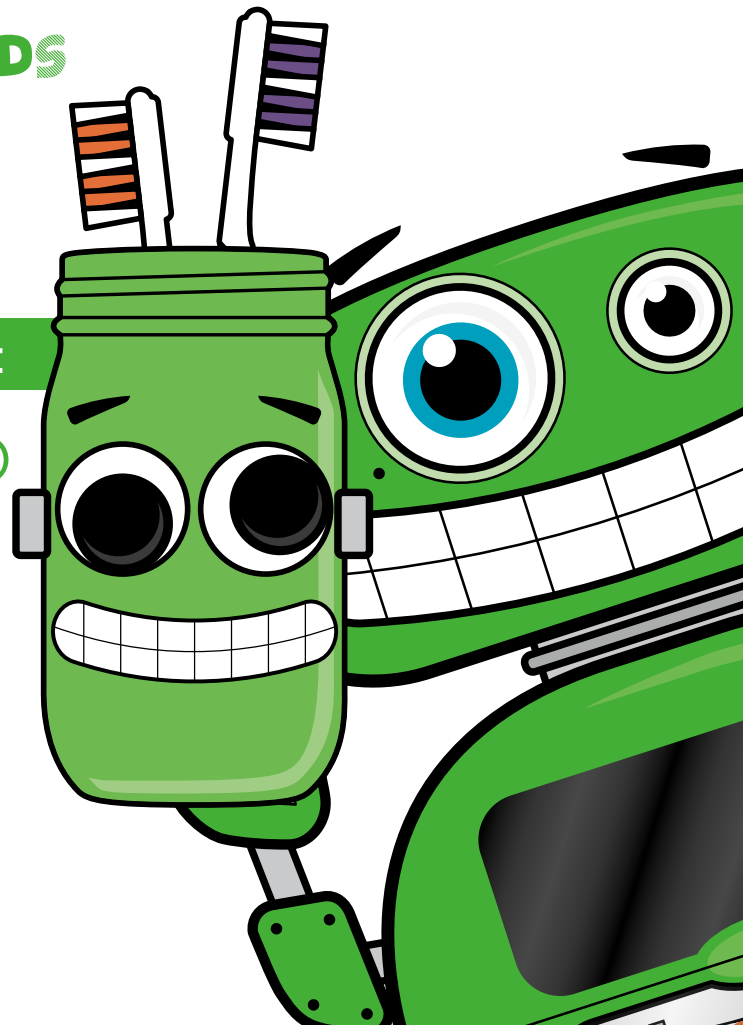


Gnomo de la Gingivitis

SÁBADO



Bestia Bacteriana



El rincón de las manualidades:
**Soporte robótico
 para cepillos
 de dientes**

¿Quieres tu propio Rumi Robot? Sigue estas instrucciones para divertirte fabricando uno. Luego “programalo” para que sostenga tu cepillo.

Esto es lo que necesitas

- 1 frasco reciclado
- 2 grandes ojos saltones
- Barra de goma de pegar
- Pintura acrílica verde
- Pintura acrílica negra
- Pintura acrílica blanca
- Un adulto que te ayude

Sigue estos pasos

- 1**

Pídele a un adulto que te ayude a lavar y secar el frasco.
- 2**

Pinta la parte externa del frasco de color verde.
- 3**

Pégale los ojos saltones.
- 4**

Usa las pinturas acrílicas negra y blanca para dibujar y pintar una boca como la de Rumi.
- 5**

Usa la pintura acrílica negra para añadir cejas.
- 6**

¡Usa tu creatividad! Puedes ponerle tapas, botones, esponjas u otros materiales reciclados para personalizar tu robot.

¿Dónde vivirá tu nuevo soporte robótico para cepillos de dientes? Ve a las páginas 20 y 21 para inspirarte con grandes ideas.

De compras con UN ROBOT

Tu robot fue programado para ayudarte a comprar los mejores artículos para tus dientes. ¡Vamos de compras!

ESTO ES LO QUE NECESITAS

2 o más jugadores

1 dado

Fichas de otro juego (1 por jugador) para señalar tu lugar

SE JUEGA ASÍ

Arrojen el dado por turnos. Avancen tantos casilleros como indique el dado. Si caen en una zona de compras, les dirá cuántos espacios más deben avanzar o retroceder. ¡Quien llegue primero a la caja gana!



SALIDA



Frutas y verduras
Las frutas y verduras son excelentes para tus dientes. Pero hay que tener cuidado con los ácidos en la naranja, el limón y el pomelo. El ácido causa caries. ¡Fuera, caries!

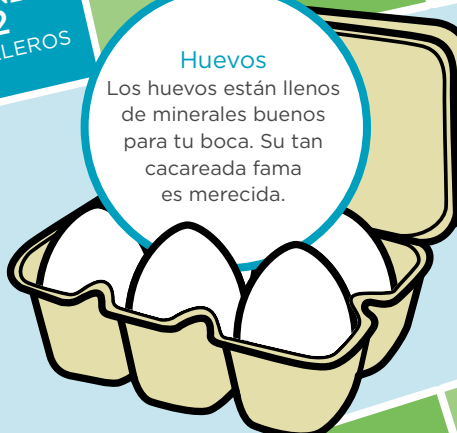
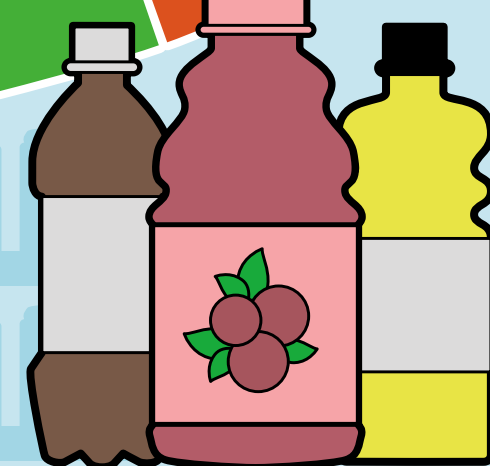


Lácteos
La leche, el yogur con bajo contenido de azúcar y el queso tienen muy buen sabor y mucho calcio para mantener fuertes tus dientes.

Bebidas azucaradas
¿Por qué algunas bebidas son tan dulces? Porque tienen mucho azúcar. Pídele a un adulto que revise la etiqueta para poder elegir productos con poca azúcar.



Frutos secos
¿Sabías que el crujido de los frutos secos ayuda a limpiar tus dientes mientras masticas? Ahora lo sabes.



Huevos
Los huevos están llenos de minerales buenos para tu boca. Su tan cacareada fama es merecida.

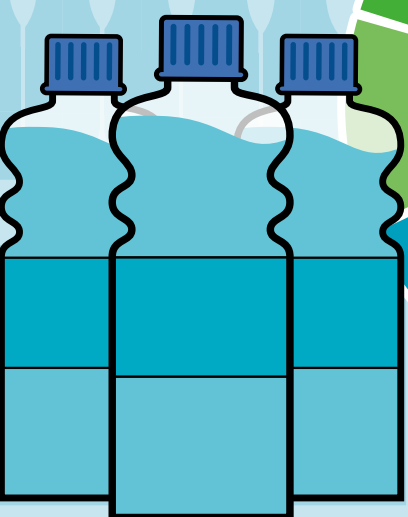


Refrigerios con almidón
Las galletitas saladas, papitas y pretzels pueden dañar tus dientes tanto como los dulces. El almidón se convierte en azúcares dentro de tu boca.



Dulces
¡Oh, no! Hay mucha azúcar en esta sección, y el azúcar produce caries.

Agua
Tu robot dice que siempre debes limpiarte la boca con agua después de comer. ¿Cómo hace para ser tan inteligente?



Cuidado dental
Como te cepillas los dientes dos veces al día y usas hilo dental todos los días, usas un montón de cepillos, dentífrico e hilo dental. ¡Más vale que te aprovisiones!



LLEGADA

ACTIVIDAD

ACTIVIDAD

No bajas la guardia

¡Los deportes y la actividad física son divertidos! Sobre todo cuando evitas las lesiones. Es por eso que deberías usar un protector bucal. Un protector bucal es una pieza de plástico que se adapta a tu boca y el contorno de tu dentadura para ayudar a proteger tus dientes, encías y labios.

¿Crees que los protectores bucales son solo para el fútbol americano? Marca "SÍ" o "NO" si crees que los protectores bucales deberían utilizarse para los siguientes deportes y actividades:



Fútbol
SÍ NO



Hockey
SÍ NO



Básquetbol
SÍ NO



Artes marciales
SÍ NO



Gimnasia
SÍ NO



Jugar videojuegos
SÍ NO



Ver una película
SÍ NO



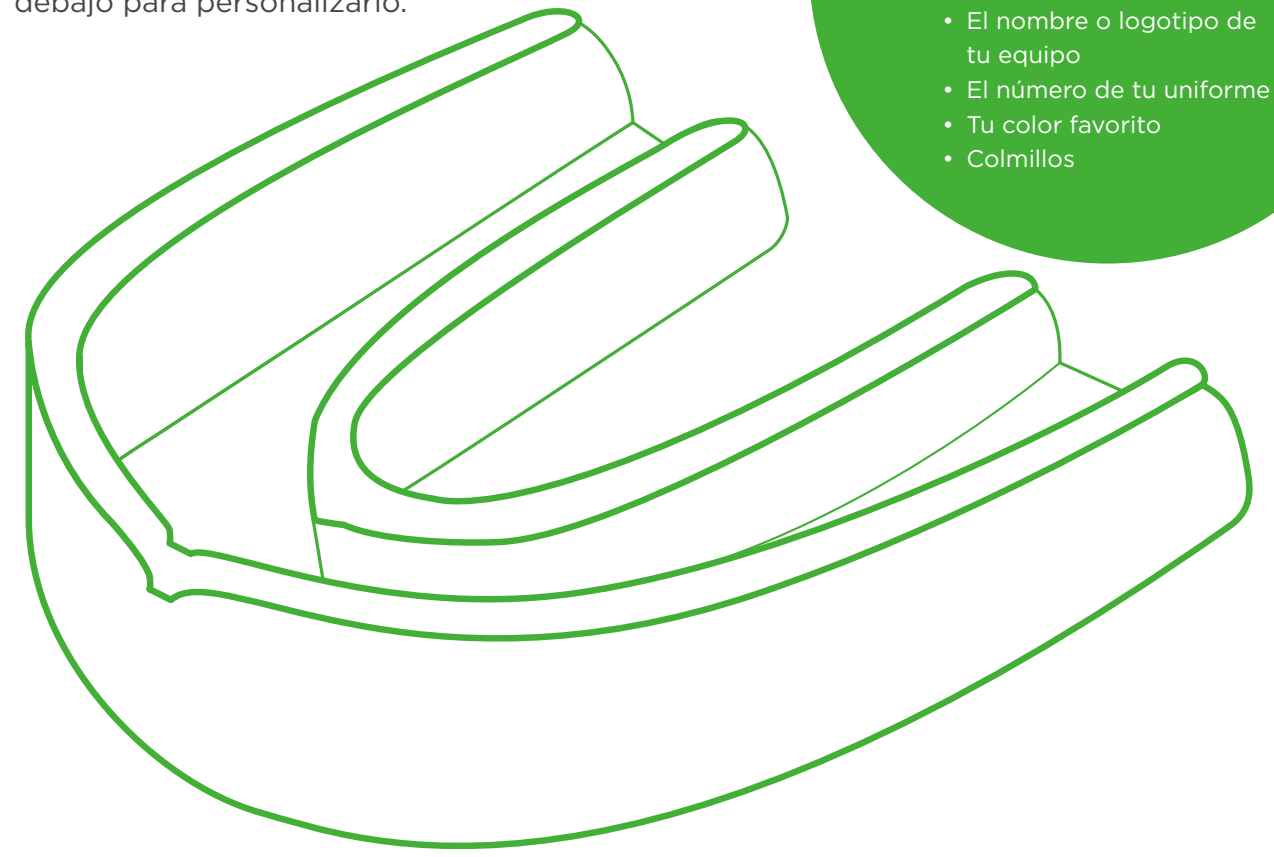
Andar en patineta
SÍ NO

Pasear al perro
SÍ NO

No necesitas un protector bucal para ver una película, jugar videojuegos o pasear al perro. Pero la respuesta a todas las demás opciones es "SÍ". Mantén segura tu sonrisa y usa tu protector bucal siempre que realices deportes y muchas otras actividades. Habla con tu dentista para saber más.

¡Haz que este protector bucal se vea fabuloso!

Diseña el protector bucal que aparece debajo para personalizarlo.



¿Necesitas ayuda para empezar?
Prueba algunas de estas ideas para hacer un protector bucal que te quede genial:

- Tu nombre
- El nombre o logotipo de tu equipo
- El número de tu uniforme
- Tu color favorito
- Colmillos

ACTIVIDAD

ACTIVIDAD



Una buena receta para la salud bucal:

Botones de yogur helado

Esta es una deliciosa golosina que es divertida de hacer. El único ingrediente de esta receta es el yogur, que es rico en calcio y bueno para tus dientes.



Esto es lo que necesitas

- Yogur griego descremado de cualquier sabor, sin azúcar agregado (puedes usar más de un sabor para hacer un arcoíris)
- Bolsa con cierre hermético
- Cuchara
- Placa para galletitas
- Taza
- Espátula
- Papel encerado
- Tijeras
- Un adulto que te ayude

Se hacen así

1

Recubre una placa para galletitas con papel encerado.

2

Coloca una bolsa de plástico hermética pequeña dentro de una taza.

3

Con una cuchara, pon el yogur dentro de la bolsa de plástico.

4

Pídele a un adulto que recorte una de las esquinas de la bolsa y que vierta pequeñas gotas redondas de yogur sobre la placa para galletitas.

5

Déjala en el congelador por aproximadamente una hora.

6

Despégalas con una espátula.

7

Después de probar 1 o 2, coloca el resto en un recipiente hermético y guárdalo en el congelador.

Si quieres variedad, puedes intentar hacer otras formas. Prueba con un corazón, un triángulo, una letra o un número. Come esto en lugar de caramelos la próxima vez que quieras algo dulce. Y no olvides enjuagar tu boca bebiendo agua cuando termines tu refrigerio.

Conoce a tus dientes

Recorta estas figuritas para poder saber más acerca de tus dientes vayas donde vayas.



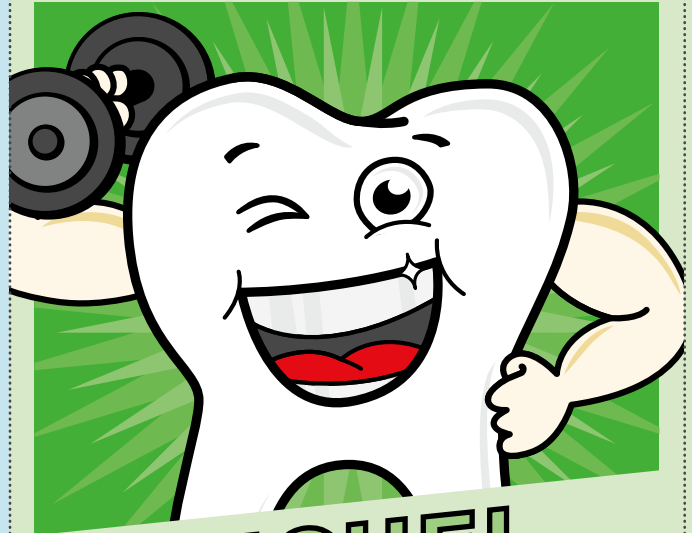
IVÁN
Incisivo



CARLA
Canino



PILAR
Premolar



MIGUEL
Molar

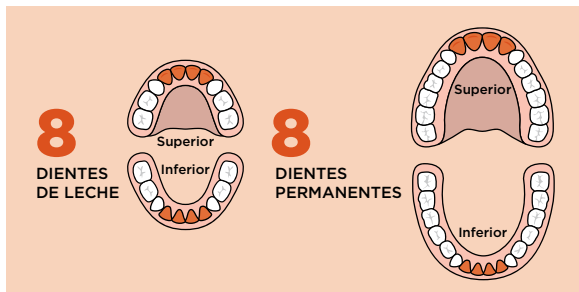


¡Tus dientes forman un equipo fantástico!

Observa cómo trabajan juntos para ayudarte a comer, sonreír y hacer muchas otras cosas.

DELTA DENTAL

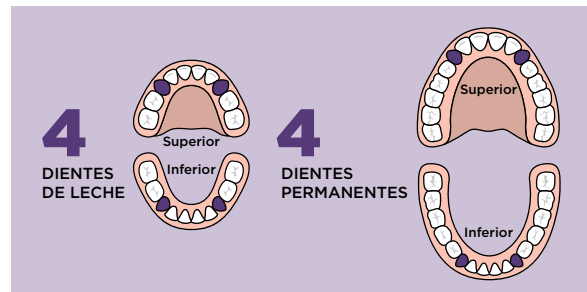
IVÁN Incisivo



Los incisivos están en la parte frontal de tu sonrisa. Se los conoce por sus bordes afilados, que te ayudan a morder la comida.

DELTA DENTAL

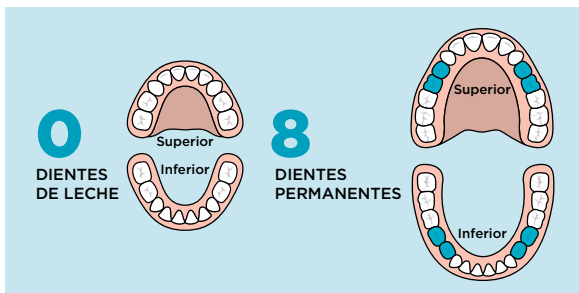
CARLA Canino



Los caninos también responden al nombre de colmillos. Se encuentran junto a los incisivos y son puntiagudos y filosos para poder desgarrar los alimentos.

DELTA DENTAL

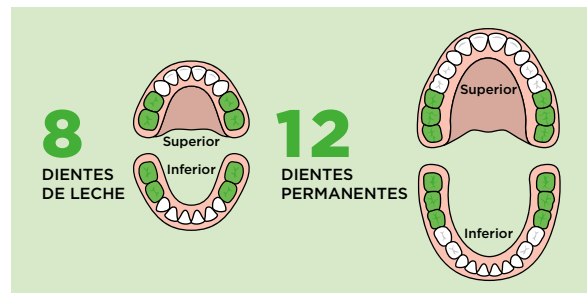
PILAR Premolar



Premolar es el sobrenombre de bicúspide. Estos dientes son más grandes que los incisivos y los caninos, y ayudan a triturar la comida cuando masticas y la mueves hacia la parte posterior de la boca. No forman parte del equipo de tus dientes de leche y suelen aparecer alrededor de los 10 años de edad.

DELTA DENTAL

MIGUEL Molar



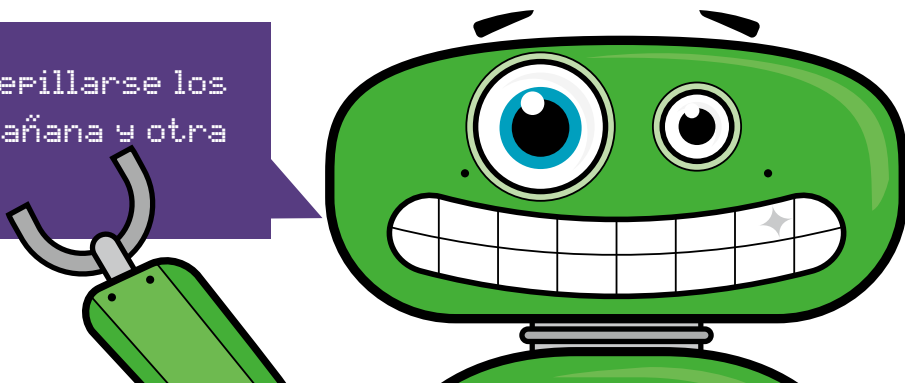
Los molares, grandes y fuertes, son los que se encargan de hacer puré la comida para que sea más fácil de tragar. Los últimos en unirse al equipo son 4 de tus molares (las muelas del juicio). ¡Probablemente no los conocerás hasta que cumplas 17 años!



Cepíllate los dientes y usa el hilo dental con un robot

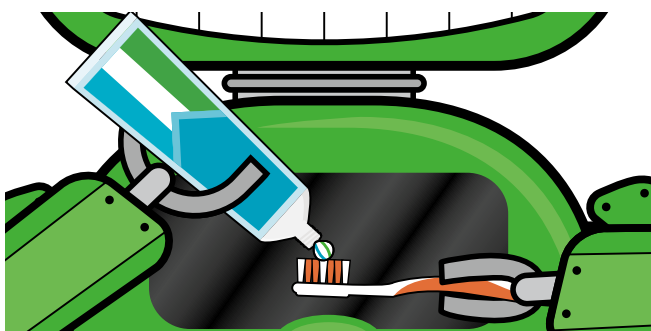
Simula ser un robot para que cepillarse los dientes sea más divertido. Lee estas instrucciones con voz de robot mientras tus padres, abuelos o hermanos se cepillan los dientes.

"He calculado que debe cepillarse los dientes una vez por la mañana y otra por la noche."



1

"Transfiera una porción de dentífrico del tamaño de una arveja a su cepillo de dientes."



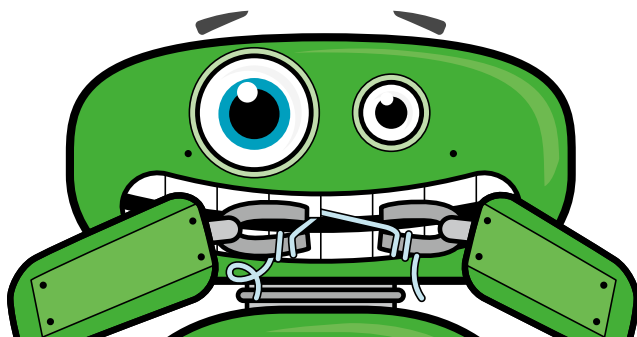
2

"Una vez inicie el ciclo de cepillado, debe continuar por 2 minutos."



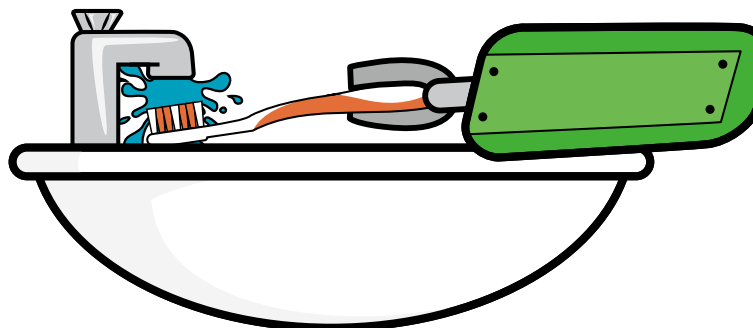
3

"Una vez al día, pase el hilo dental a sus dientes humanos para eliminar partículas."



4

"Ahora que sus dientes brillan como un robot, enjuague el cepillo y guárdelo hasta el próximo ciclo de cepillado."



¿Dónde deberías guardar tu cepillo de dientes?

Te cepillas los dientes dos veces al día durante dos minutos cada vez. Eso quiere decir que tu cepillo de dientes pasa 4 minutos al día dentro de tu boca. ¡Eso equivale a 240 segundos, así que más vale que lo mantengas limpio!

¿Sabías que tu cepillo de dientes tiene aproximadamente 2,500 pelos que mantener limpios?

Sigue estos consejos para mantenerlo limpio cuando termines de cepillarte:

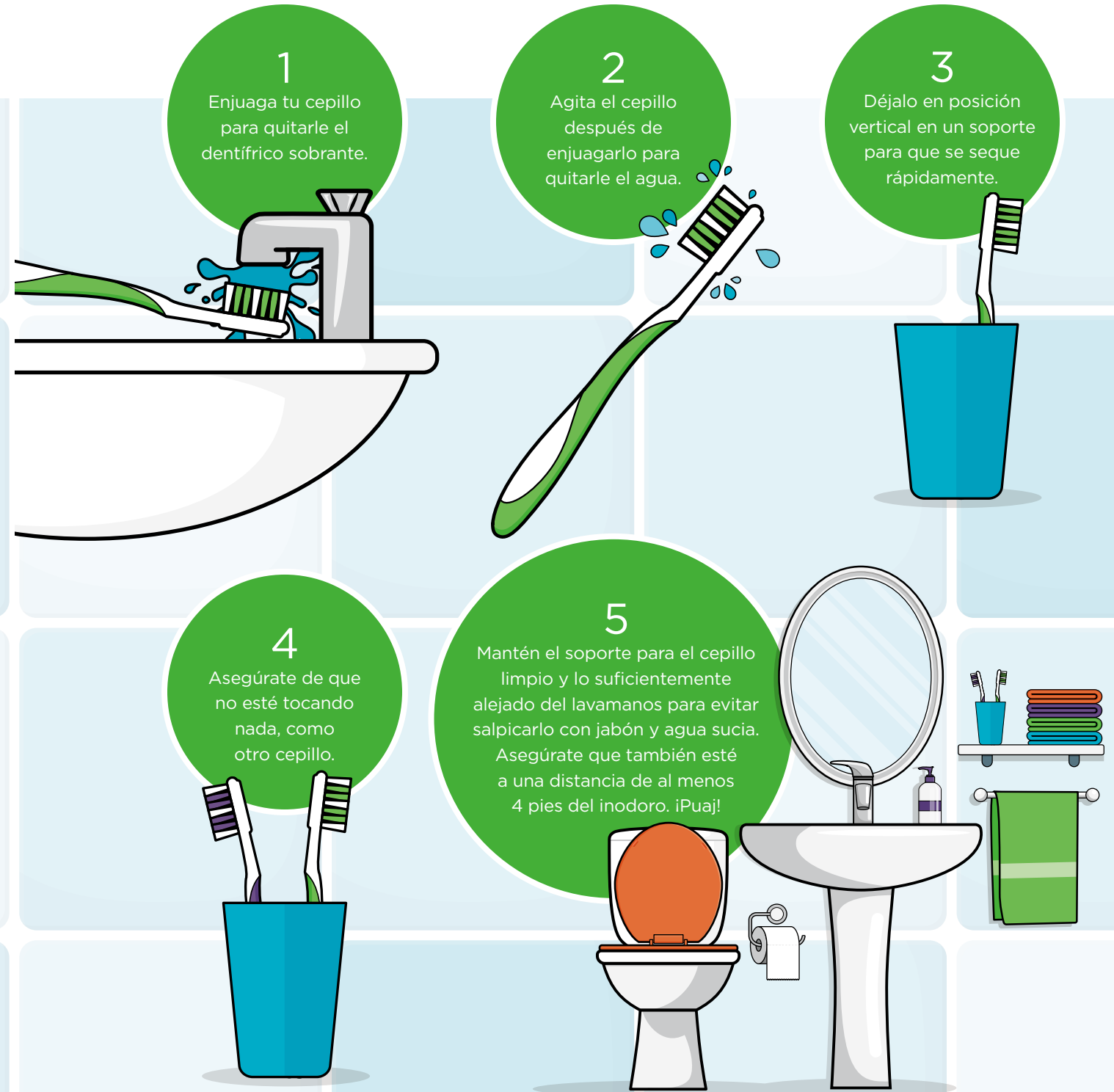
1
Enjuaga tu cepillo para quitarle el dentífrico sobrante.

2
Agita el cepillo después de enjuagarlo para quitarle el agua.

3
Déjalo en posición vertical en un soporte para que se seque rápidamente.

4
Asegúrate de que no esté tocando nada, como otro cepillo.

5
Mantén el soporte para el cepillo limpio y lo suficientemente alejado del lavamanos para evitar salpicarlo con jabón y agua sucia. Asegúrate que también esté a una distancia de al menos 4 pies del inodoro. ¡Puj!



Ponle nombre a tu cepillo

¿Le has puesto nombre a tu cepillo de dientes? Al fin y al cabo, se ven dos veces al día. Así que, ¿por qué no hacerte amigo de tu cepillo? ¡Ponerle un nombre es divertido!

Ayúdanos a aumentar esta lista de nombres para tu cepillo de dientes. ¡Usa tu creatividad!

- Pelos
- Sr. o Sra. Cepílez
- El Terror del Sarro
- Cuate
- Aparato de Higienización Molar (¡este se le ocurrió a nuestro robot!)



Usa este código para agregar otro nombre a tu lista.

1

Busca la palabra junto al mes en que naciste.

MES DE NACIMIENTO

Enero	Gobernador
Febrero	Comandante
Marzo	Jefe
Abril	Dr.
Mayo	Entrenador
Junio	Profesor
Julio	Presidente
Agosto	Capitán
Septiembre	Súper
Octubre	General
Noviembre	Alcalde
Diciembre	Su Alteza Real

2

Para el apellido del cepillo, encuentra la palabra junto a la inicial de tu nombre.

INICIAL DE TU NOMBRE

A	Cepilloso	N	Enjuague
B	Cerdas	O	Bocazas
C	Limpio	P	Mentolado
D	Saludable	Q	Sonrisas
E	Lustradientes	R	Limpiacolumillos
F	Brillante	S	Buenaliento
G	Destellos	T	Dentríficante
H	Limpiador	U	Rutina
I	Dosaldía	V	Encías Saludables
J	Amigo del Hilo	W	Fresco
K	Matabacterias	X	Ayudante
L	Frescura	Y	Abrillantamolares
M	Radiante	Z	Pulerobots

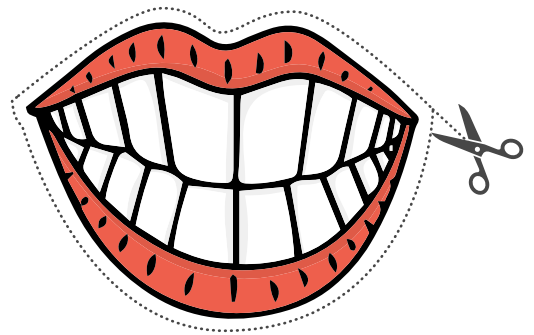
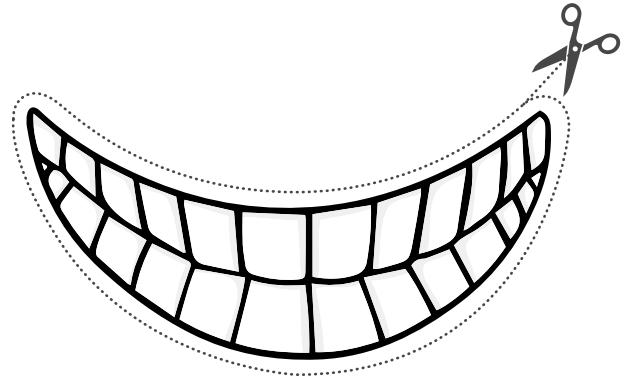
(¿a que no adivinas quién sugirió este?)

ACTIVIDAD

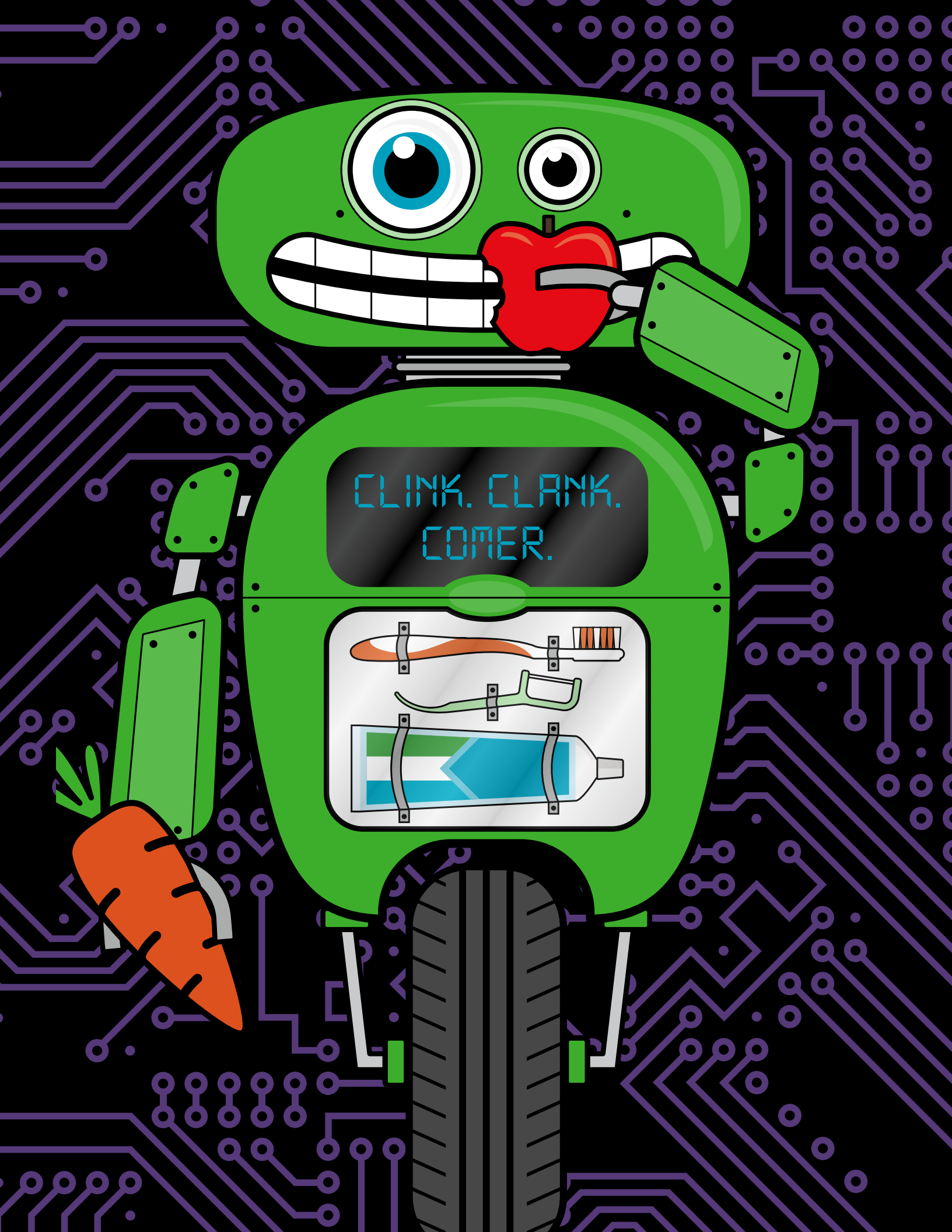
Asegúrate de cambiar tu cepillo de dientes o el cabezal de tu cepillo por lo menos cada tres meses. Puedes ponerle un nuevo nombre cuando lo cambies. ¡Y también puedes ponerle nombre a tu hilo dental!

Sonrisas tontas

Estos dientes gigantes se ven de lo más ridículos en las fotos. Ahora, pega una nueva fotografía en esta página. Puede ser de tu mascota, tu padre o madre, un profesor o cualquier persona. También puede ser una foto tuya. Luego, recorta un par adicional de dientes gigantes y pégalo a la foto. Dale su propia sonrisa tonta.



PEGA TU FOTO AQUÍ



CLINK. CLANK.
COMER.

