

# AYUDA A LIMPIAR LA BOCA CON ÓSCAR LA ORCA

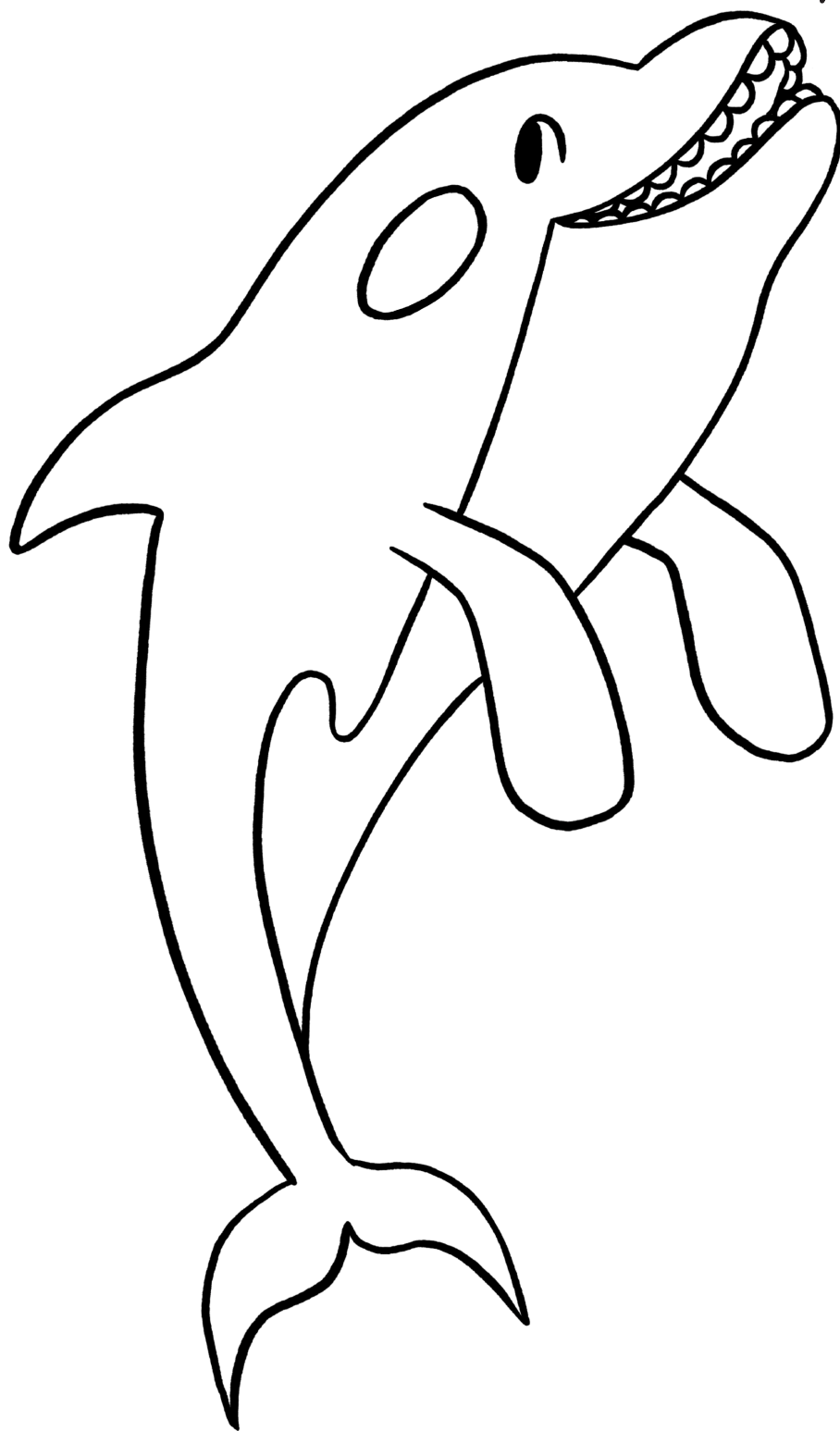


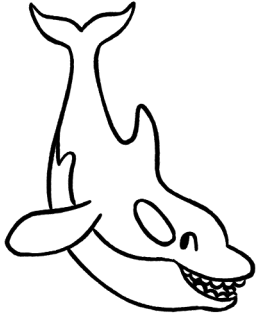
**all  
smiles**

community oral health



¡Hola! Soy Óscar, la orca. Como orca carnívora, te puedo decir que la salud bucal es muy importante para mí. El buen cuidado de mis dientes y encías ayuda a que todo mi cuerpo esté sano.





Puedes mantener tus dientes fuertes si tienes hábitos saludables. Los hábitos poco saludables, como no cepillarse los dientes y comer muchos dulces, pueden presentar problemas de caries. Las caries pueden hacerte daño si no vas a un dentista.

¿Puedes encontrar los nombres de estas frutas y verduras saludables para los dientes?



Z A M A N A N

O P A I

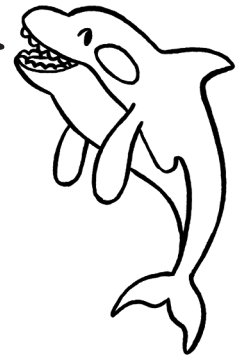
H O N A Z A I A R

J A R A N N A

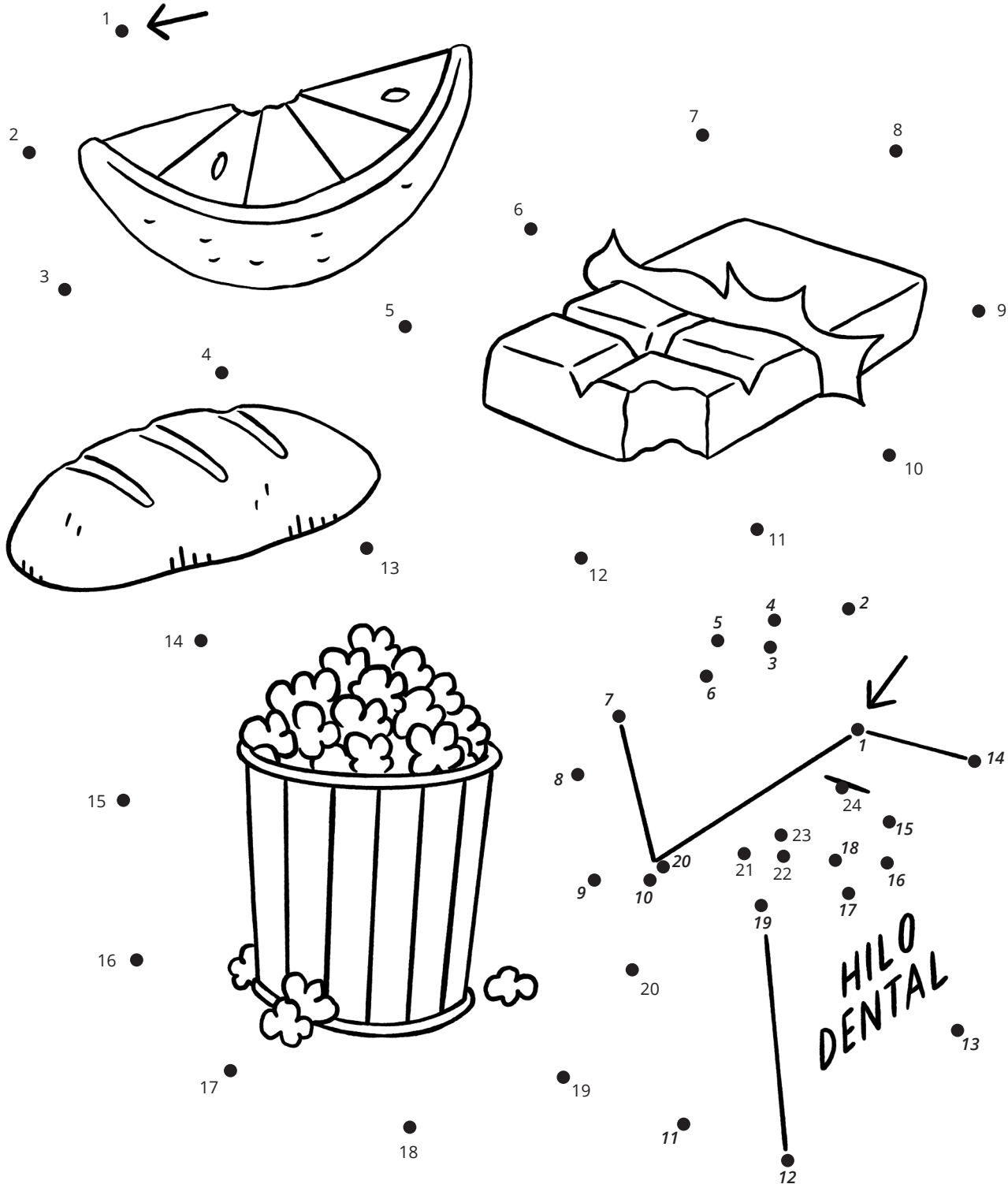
S A F E R

S U A V

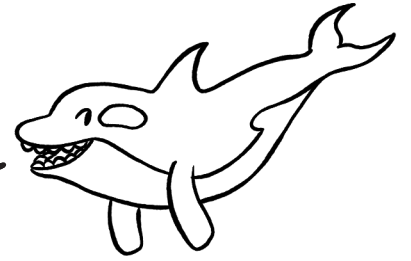
Puede que nuestros dientes estén rodeados de **esmalte**, la sustancia más resistente del cuerpo humano, ¡pero no son invencibles! Las bacterias que viven en nuestra boca producen las caries. Cuando estas bacterias ingieren azúcares, producen ácidos que atacan nuestro esmalte dental.



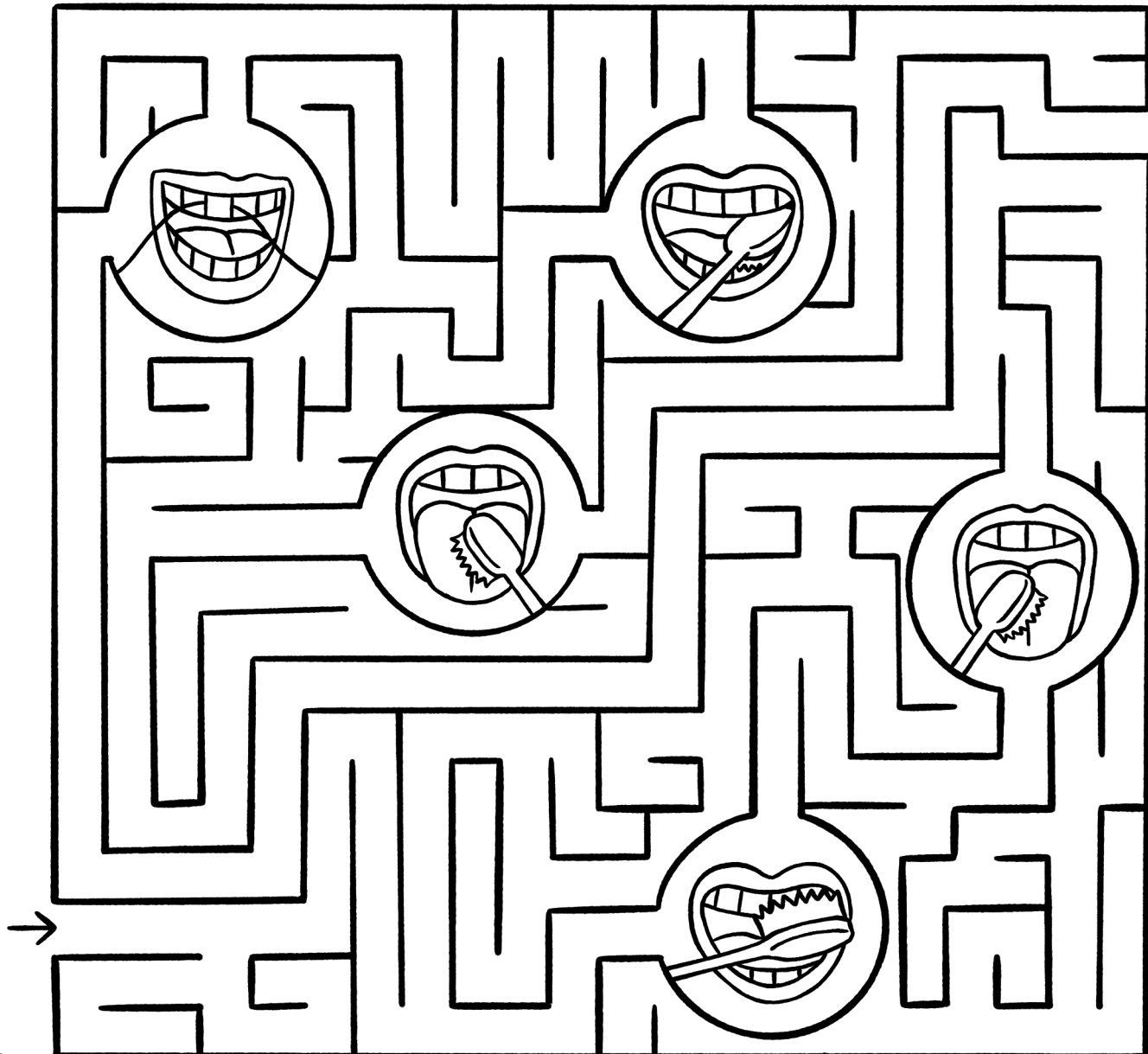
¡Une los puntos para combatir las caries!

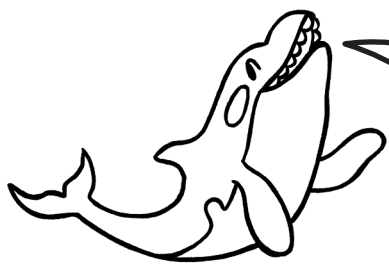


Para tener unos dientes sanos y felices, cepíllalos dos veces al día (por la mañana y por la noche) y utiliza hilo dental por la noche para limpiar todo el azúcar que se esconde alrededor y entre ellos. ¡No olvides cepillarte también la lengua!



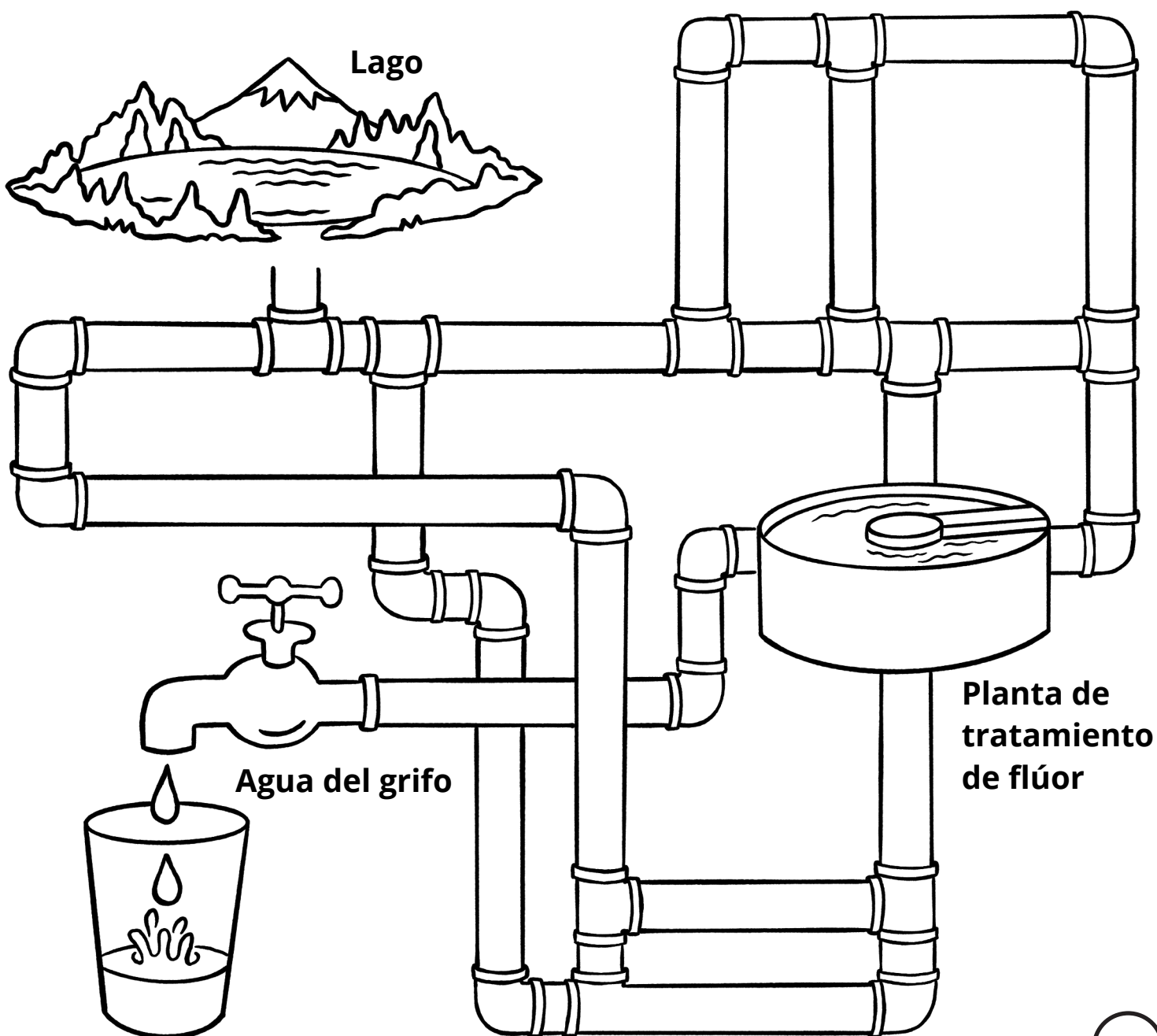
Resuelve el laberinto siguiendo los pasos a seguir diariamente para cuidar tus dientes.

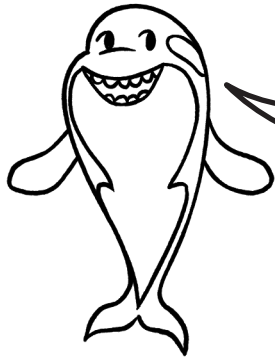




Las bacterias de la boca pueden dañar nuestros dientes, pero el **flúor** es un mineral natural que puede fortalecerlos. El flúor se puede encontrar en el agua de la llave, en la pasta de dientes y con su dentista.

Guía el agua a través del laberinto hasta tu taza para lograr una sonrisa sana.



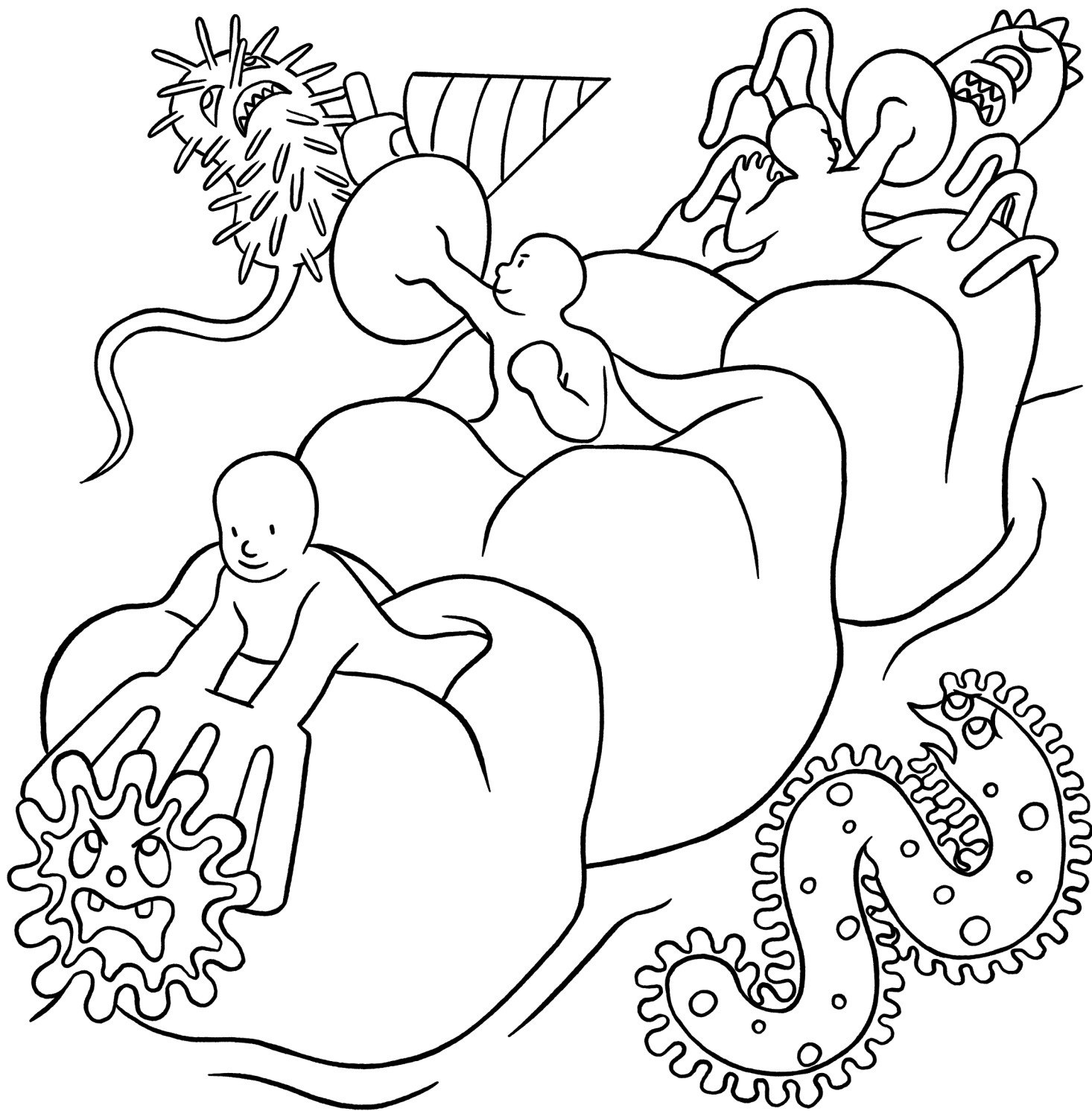
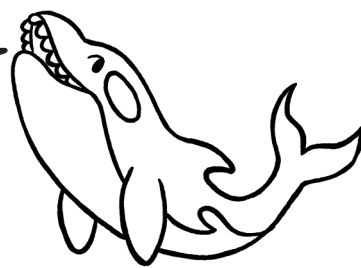


Las **muelas** son los dientes grandes de la parte posterior de la boca. Nuestras muelas tienen surcos y hendiduras naturales en los que la comida y las bacterias pueden esconderse de tu cepillo de dientes.

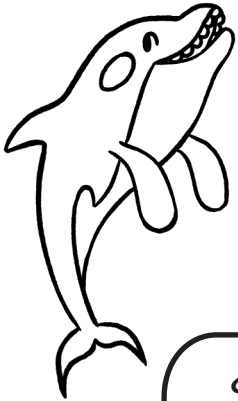




Los **selladores dentales** trabajan con el esmalte dental para proteger contra las caries.

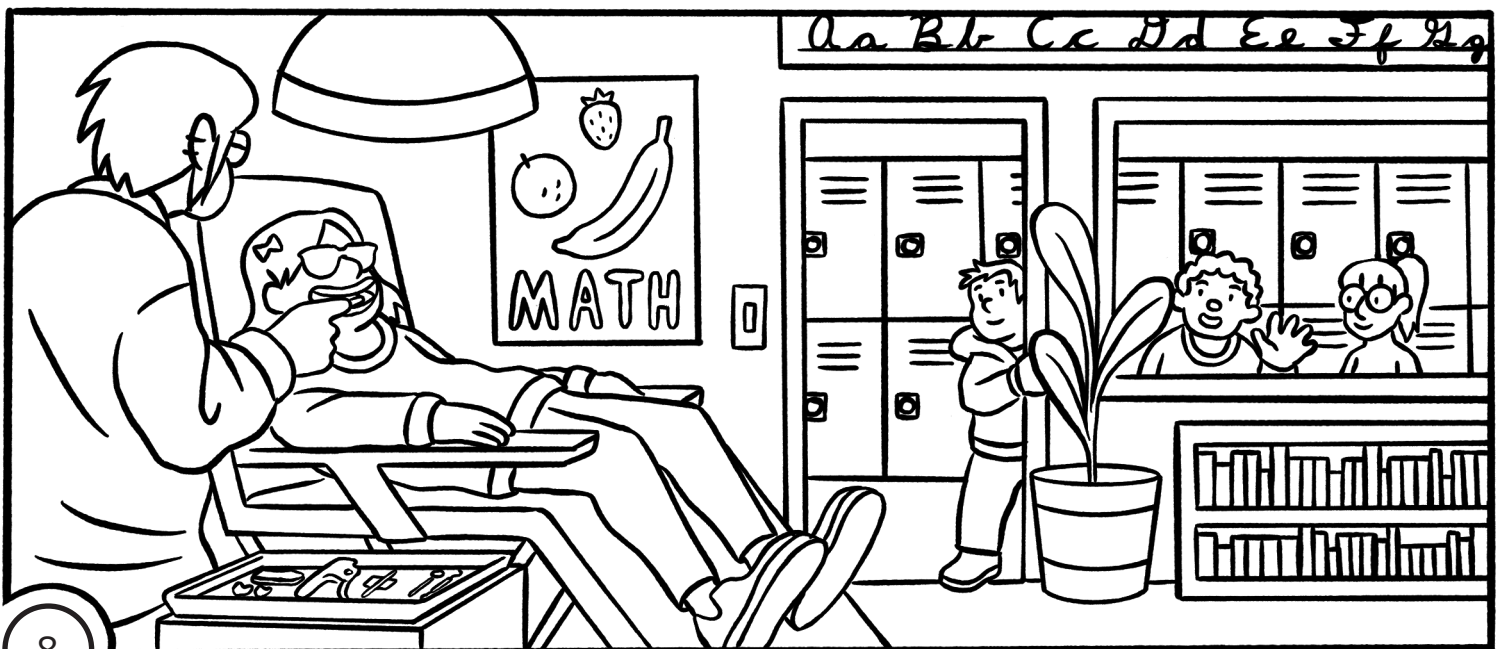
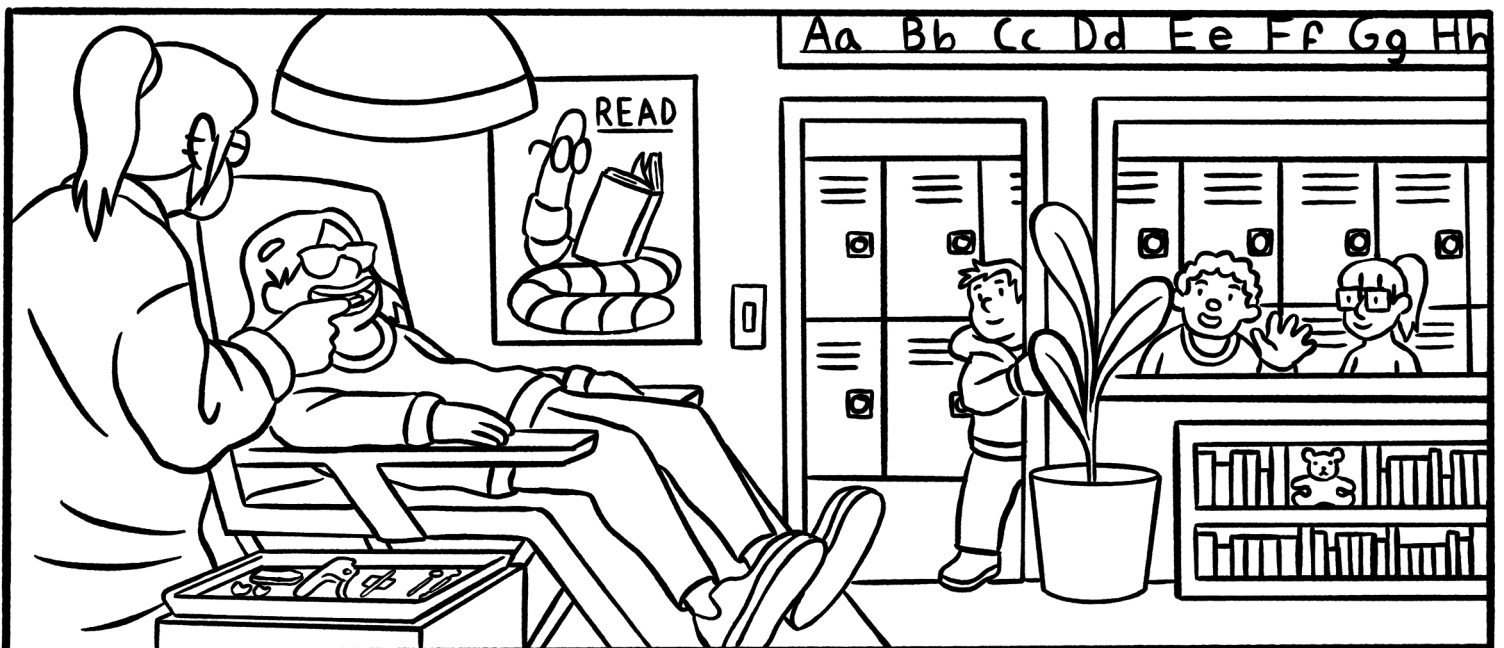


**Día del cuidado dental:** ¿Qué ocurre cuando llega el equipo dental?

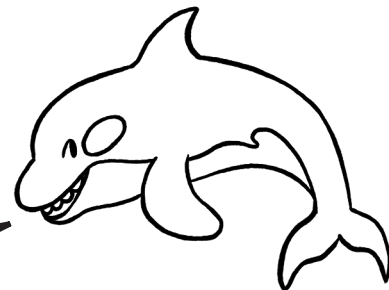


El higienista dental lleva su equipo especial a tu escuela. Si tienes un permiso firmado, te harán una revisión rápida y te aplicarán los selladores y/o el flúor; sólo tardará unos 15 minutos.

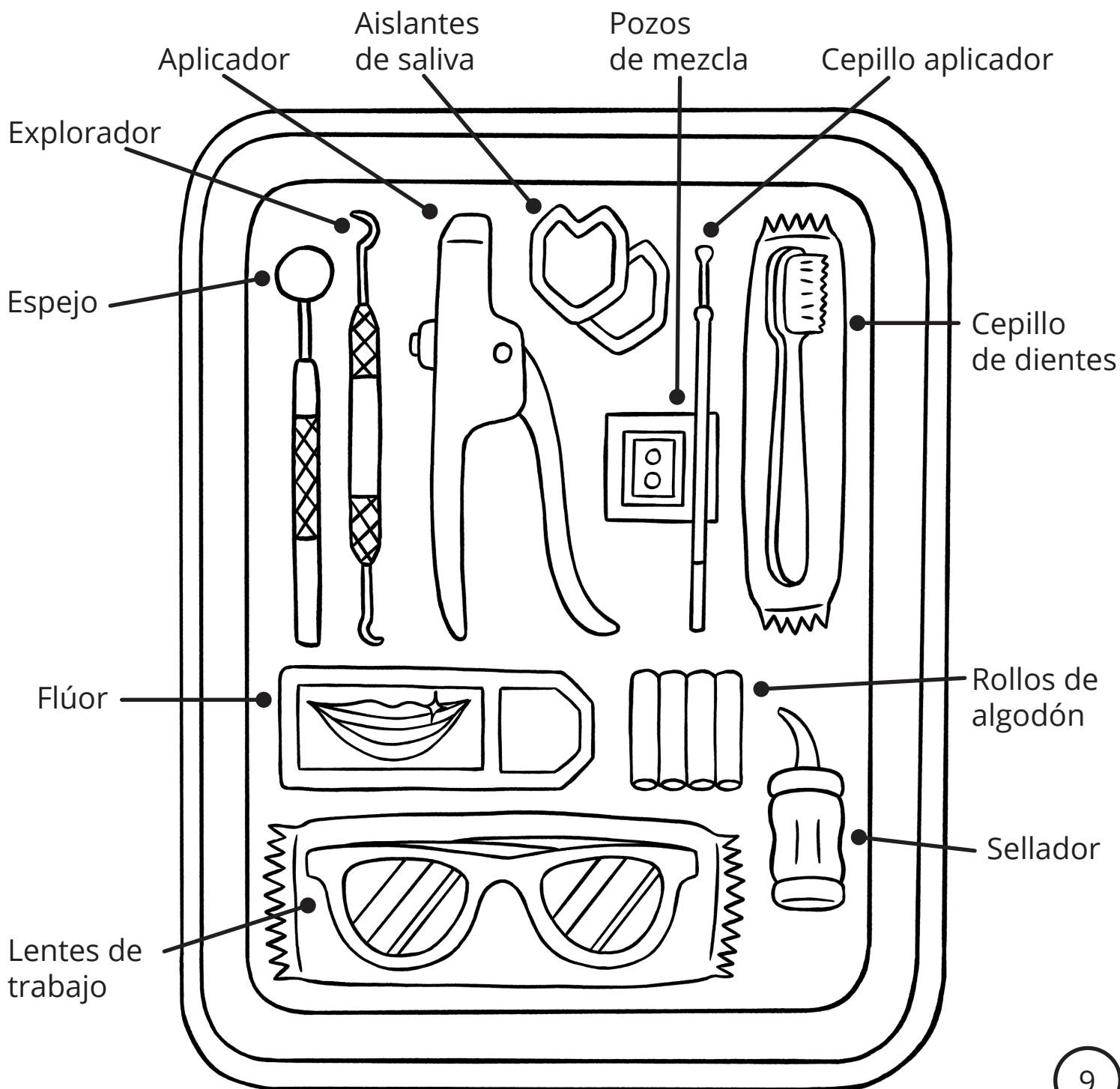
¿Puedes encontrar las 8 diferencias en las imágenes del día del cuidado dental?

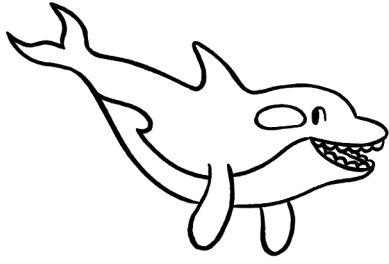


Cuando te coloquen los selladores, un higienista dental sacará el sellador de un aplicador para mostrarte cómo es. Luego, exprimirá el sellador sobre tus muelas y usará rollitos de algodón para esparcirlo. ¡Y listo!



## Mira todo lo que hay en la bandeja del equipo dental.





Ahora es el momento de poner en práctica lo que hemos aprendido en este cuaderno de actividades.

¿Puedes encontrar todas las palabras del vocabulario en este crucigrama?

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

ESMALTE DENTAL

APLICADOR

HIGIENISTA DENTAL

MUELAS

SALUD BUCAL

CARIES

CEPILLO DE DIENTES

HILO DENTAL

SELLADOR

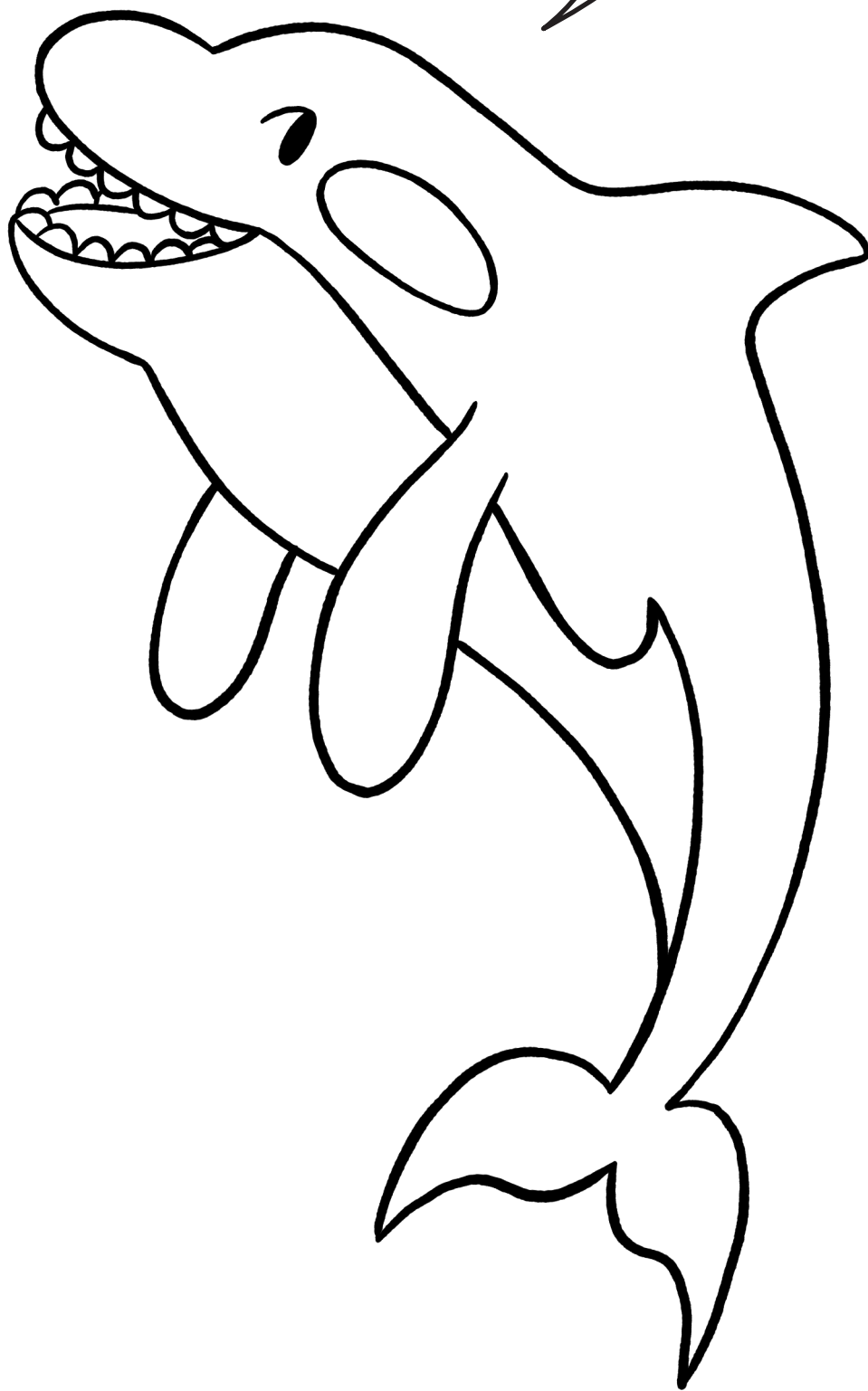
FLÚOR

BACTERIAS

ORCA

**Advertencia: ¡a continuación algunos spoilers!**

Aunque algunas actividades estuvieron un poco difíciles, no des vuelta a la página a menos que hayas hecho todas o la mayoría.







Acompaña a Óscar la Orca en una aventura de rompecabezas, laberintos y otras actividades.

¡Aprende todo sobre la higiene bucal y el próximo día dental de tu escuela de la manera más divertida!

Presentado por All Smiles Community Oral Health.

[allsmilescoh.org](http://allsmilescoh.org)

