



#### Palabras del vocabulario

- Limpiar con hilo
- Plac
- Enfermedad de las encías
- Flúor

## Una Boca Saludable

Tener una boca saludable es más que tener dientes saludables. La boca también incluye las encías, la lengua, los labios, la mandíbula, y los cachetes.

Otras partes de la boca son la parte de arriba, llamado el paladar, los músculos y la garganta. Ellas trabajan en conjunto y ayudan a hacer cosas como hablar, comer y reír.

La boca puede decirnos mucho sobre la salud de todo el cuerpo. Algunas enfermedades que afectan el cuerpo pueden causar señales y síntomas dentro de la boca. Por ejemplo, una boca seca o un aliento que huele dulce puede ser una señal de diabetes. Muchas veces el dentista es la primera persona en encontrar una enfermedad en su primera fase.

Una boca saludable puede también ayudar a tu bienestar. Unos dientes saludables que se ven bien te ayudan a sentirte bien. También te ayudan a sentirte feliz y seguro.

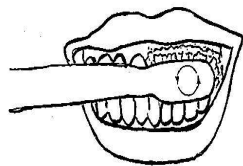
### La Placa y la Infección

La placa es una capa blanca pegajosa de bacteria que se forma en los dientes y en las encías. La placa puede irritar tus encías y causar una infección si no la remueves. Tener una infección por un período largo de tiempo puede causar enfermedad de las encías y hacerte perder los dientes. Muchas personas no saben que la infección en las encías puede también aumentar tus posibilidades de tener problemas serios de salud. La diabetes, la enfermedad del corazón y de los pulmones, ataque cerebral, y problemas durante el embarazo son algunos de estos problemas.

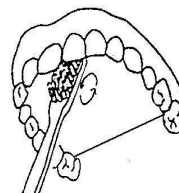
Remueve la placa de tus dientes lavando tos dientes y usando hilo dental. No corras el riesgo de que te dé una infección. Aquí hay unos consejos para cepillarte los dientes y usar el hilo dental:

### Consejos para Cepillarte los Dientes

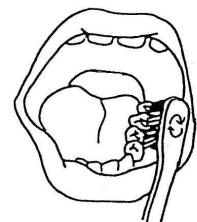
- Cepíllate los dientes por dos minutos y al menos dos veces al día.
- Cepíllate de cualquier forma que sea cómoda, pero NO restriegues duro el cepillo hacia adelante y hacia atrás.



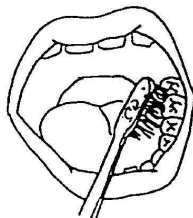
- Usa movimientos circulares pequeños



- Usa la punta del cepillo para limpiar la parte de adentro de los dientes de adelante.



- Asegúrate también de alcanzar los dientes de atrás. Limpia la parte de arriba y de los lados donde están las hendiduras.



- Asegúrate de cepillar la parte de adentro de los dientes de atrás. Mueve tu cepillo para alcanzar esta área o usa la punta de tu cepillo.
- Cepilla tu lengua para que tengas un aliento fresco.

P  
A  
R  
A  
  
T  
U  
  
S  
A  
L  
U  
D

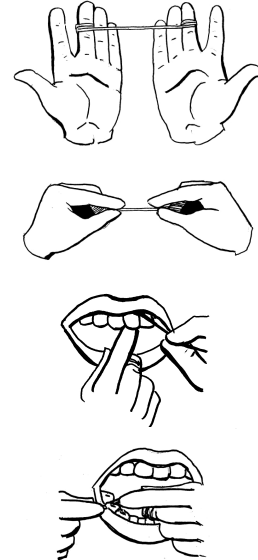
Mantén estos consejos en mente:

- Usa un cepillo con cerdas suaves para que no vaya a lastimar tus encías.
- Lee la etiqueta del tubo de la pasta dental y asegúrate de que tenga flúor.
- Nunca compartas tu cepillo de dientes.
- Reemplaza tu cepillo de dientes cada 3 meses o cuando las cerdas estén gastadas.

### Consejos para Usar el Hilo Dental

Además de cepillar los dientes, también necesitas limpiar entre ellos. Vas a hacer esto usando el hilo dental. Deberías usar el hilo dental una vez al día.

1. Toma un pedazo de hilo dental de 18 pulgadas de largo y enróllalo en los dedos del medio.
2. Mantén el hilo dental tenso con el dedo gordo y el dedo índice.
3. Suavemente, resbala el hilo entre tus dientes. No lo fuerces a entrar de golpe – esto puede lastimar tus encías.
4. Suavemente desliza el hilo dental entre los dientes y las encías. Mueve el hilo dental hacia arriba y hacia abajo para frotar el lado del diente.
5. Usa el hilo dental entre cada uno de los dientes y en la parte de atrás del último diente.



Recuerda visitar a tu dentista cada seis meses  
¡para mantener una sonrisa saludable!

---

### Vocabulario y Definiciones

**Limpiar con hilo:** La acción de limpiar entre los dientes con el hilo dental. El hilo dental es el hilo que se usa para limpiar entre los dientes.

#### Enfermedad

**de las encías:** Una infección de los tejidos y de los huesos que rodean y sostienen los dientes. Es causada por tener mucha placa.

**Placa:** Es una capa blanca y pegajosa de bacteria que puede irritar las encías y dañar el hueso.

**Flúor:** Es un mineral que se encuentra en el cuerpo, mayormente en los dientes y huesos. Cepillar tus dientes con pasta dental que tenga flúor ayuda a prevenir caries. El flúor también puede protegerte de tener caries al hacer tus dientes más fuertes.

## Plan de la lección

### Una Boca Saludable

Materiales necesarios	Copias	Tiempo estimado
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizarrón blanco y marcadores</li> <li>• Lápices</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La lección “Una Boca Saludable”</li> <li>• Hoja para la “Actividad Auditiva”</li> <li>• Hoja de Práctica</li> <li>• Examen de entrada y evaluación del taller</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Hora</li> </ul>

**NOTA PARA EL INSTRUCTOR:** Para ajustar el nivel de lenguaje y de las experiencias educativas de los participantes, las actividades orales y/o en grupos se pueden substituir por la lectura, la escritura, práctica de habilidades, el examen de entrada y de evaluación del taller.

Elementos	Actividades	Notas
<b>Preparación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduzca el tema Tiempo: 5 minutos</li> <li>• Haga el examen de entrada Tiempo: 5 minutos</li> <li>• Presente el vocabulario nuevo Tiempo: 5 minutos</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Por qué es importante cuidar de tu boca?</li> <li>2. ¿Qué haces para cuidar de tus dientes?</li> <li>3. ¿Alguna vez has perdido un diente? ¿Qué pasó?</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reparta el examen de entrada y pídale a los estudiantes que se lo devuelvan al terminar.</li> <li>• Escriba las palabras del vocabulario en el pizarrón y pídale a los estudiantes que las lean en voz alta. Pregúnteles a los estudiantes si saben lo que ellas significan. Deles las definiciones Use la lección “Una Boca Saludable”.</li> </ul>
<b>Instrucciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lea la lección “Una Boca Saludable” Tiempo: 10 minutos</li> <li>• Identifique las palabras del vocabulario en la lectura Tiempo: 5 minutos</li> <li>• Reparta y revise la <i>Hoja de Práctica</i> con los estudiantes y pídale que la completen Tiempo: 25 minutos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El instructor dirige la lectura guiada del tema.</li> <li>• Los estudiantes identifican las palabras del vocabulario al circularlas en la lección.</li> <li>• <b>Actividad 1:</b> Los estudiantes tienen 10 minutos para completar esta actividad.</li> <li>• <b>Actividad 2:</b> Los estudiantes tienen 10 minutos para completar esta actividad.</li> <li>• <b>Actividad 3:</b> Los estudiantes tienen 5 minutos para completar esta actividad.</li> </ul>
<b>Evaluación del concepto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga el examen de evaluación del taller Tiempo: 5 minutos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes completan el examen de evaluación del taller.</li> </ul>



Una Boca Saludable  
Hoja de Práctica

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

➤ **Actividad 1: ¡Vamos a leer!**

Pedro ha tenido dolor en sus dientes en los últimos 3 meses. Él ve sus dientes en el espejo y se da cuenta de que sus encías están rojas y sangrando. Cuando muerde siente como si sus dientes se mueven. Pedro no se preocupa mucho de esto. Piensa que puede lidiar con el dolor y seguir trabajando.

1. ¿Cuáles son algunos de los riesgos que Pedro está tomando?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. ¿Por qué es importante para Pedro cuidar de sus dientes?

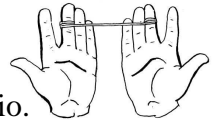
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

➤ **Actividad 2: Usando el Hilo Dental: ¿Qué Deberías Hacer Primero?**

Numera en orden los pasos que necesitas hacer para usar el hilo dental de la manera correcta.

\_\_\_\_\_ Toma un pedazo de hilo dental de 18 pulgadas de largo y enróllalo en los dedos del medio.



\_\_\_\_\_ Usa el hilo dental entre cada uno de los dientes y en la parte de atrás del último diente.



\_\_\_\_\_ Mantén el hilo dental tenso con el dedo gordo y el dedo índice.

\_\_\_\_\_ Suavemente desliza el hilo dental entre los dientes y las encías. Mueve el hilo dental hacia arriba y hacia abajo para frotar el lado del diente.



\_\_\_\_\_ Suavemente, resbala el hilo entre tus dientes. No lo fuerces a entrar de golpe en el lugar – esto puede lastimar tus encías.



➤ **Actividad 3: Ahora ¡escucha!** Escucha cuidadosamente las instrucciones de tu profesor.

Oración	Verdadero	Falso
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Actividad para la comprensión auditiva**  
**Ahora ¡escucha!**

**Propósito:** Practicar la comprensión al escuchar

**Tiempo:** 5 minutos

1. Dígale a sus estudiantes que en esta actividad ellos practicarán su habilidad de comprender al escuchar.
2. Diga que usted va a leer 5 oraciones diferentes dos veces. Ellos pueden usar la lección de salud para obtener las respuestas correctas si lo necesitan.
3. Dígales que después de que usted termine de leer la oración por segunda vez, ellos necesitan decidir si la oración es verdadera o falsa.
4. Al final, revise las respuestas de los estudiantes para asegurarse de que estén correctas. Si algunos estudiantes no tienen las respuestas correctas, invite a otros estudiantes a participar en la discusión hasta que la información se aclare.

¿Verdadero o falso?

Oraciones	Verdadero	Falso
1) Siempre deberías asegurarte de que tu pasta dental tenga flúor.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
2) Si te cepillas y usas el hilo dental todos los días estas protegiéndote de la enfermedad de las encías.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
3) Las infecciones en las encías pueden hacer que tengas otros problemas de salud como la diabetes y enfermedad del corazón.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
4) Cuando te estés cepillando los dientes es importante que los restriegues muy fuerte hacia adelante y hacia atrás.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
5) Está bien compartir tu cepillo de dientes con otros.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>



Una Boca Saludable  
Examen de entrada y  
evaluación del taller

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

1. ¿Qué puede causar la pérdida de un diente?

---

---

---

2. ¿Qué es la placa?

---

---

---

3. ¿Cuántas veces al año debes visitar al dentista?

<input type="checkbox"/> 1 vez cada año <input type="checkbox"/> Cada seis meses
---

4. Pon una marca al lado de las declaraciones que creas que están correctas.

- Los dientes saludables que se ven bien te hacen sentir feliz y seguro. \_\_\_\_\_
- Algunas veces el dentista puede descubrir otras enfermedades en tu cuerpo examinando tu boca. \_\_\_\_\_
- Deberías usar un cepillo dental con cerdas duras. \_\_\_\_\_
- Deberías cepillarte los dientes dos veces al día y usar el hilo dental una vez al día. \_\_\_\_\_
- Puedes remover la placa entre tus dientes, al cepillarte los dientes. \_\_\_\_\_



Circula la respuesta correcta.

1. ¿Es posible que tu boca pueda decirle algo al doctor acerca de tu salud?

Sí

No

2. Una boca saludable significa mucho más que tener buenos dientes. Escoge una de las siguientes opciones que debe incluir también:

a. encías sanas

b. labios sanos

c. carrillos sanos

d. todos los anteriores

3. ¿Qué tipo de cerdas debe tener tu cepillo dental?

suaves

duras

4. La *placa* es una capa pegajosa de color blanco que puede causar infecciones en tu boca.

Verdadero

Falso

5. ¿Debe contener fluoruro tu pasta dental?

Sí

No

Total de Aciertos: \_\_\_\_\_



Circula la respuesta correcta.

1. ¿Es posible que tu boca pueda decirle algo al doctor acerca de tu salud?

Sí

No

2. Una boca saludable significa mucho más que tener buenos dientes. Escoge una de las siguientes opciones que debe incluir también:

a. encías sanas

b. labios sanos

c. carrillos sanos

d. todos los anteriores

3. ¿Qué tipo de cerdas debe tener tu cepillo dental?

suaves

duras

4. La *placa* es una capa pegajosa de color blanco que puede causar infecciones en tu boca.

Verdadero

Falso

5. ¿Debe contener fluoruro tu pasta dental?

Sí

No

Total de Aciertos: \_\_\_\_\_

Describe cómo debes limpiar tus dientes con hilo dental. (no calificar)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_