

# Exploradores dentales



PATROCINADO POR  
**CareCredit**  
a Synchrony solution

El cuidado de la boca te ayuda a comer, hablar y sonreír, ¡y también te ayuda a mantener la salud de todo el cuerpo!

En este consultorio dental hay artículos importantes escondidos que son necesarios para las sonrisas y los cuerpos saludables.



¿Puedes encontrar todos los artículos? Aprende por qué son importantes.



### Hilo dental y limpiadores interdentales:

Ayudan a limpiar el espacio entre los dientes.



### Pasta dental con fluoruro:

Una gota del tamaño de un guisante es perfecta. El fluoruro ayuda a mantener los dientes fuertes.

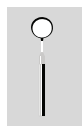


**Agua:** Beber agua con fluoruro es una mejor opción que las bebidas azucaradas. Recuerda: el fluoruro protege los dientes y ¡también está en nuestra pasta dental!



### Cepillo de dientes suave:

Las cerdas suaves son delicadas y las mejores para mantener los dientes limpios.



### Espejo bucal:

Una herramienta que ayuda al dentista a ver lo que está pasando en tu boca.



### Refrigerios saludables:

Elige refrigerios como frutas y verduras en lugar de patatas fritas y dulces que puedan pegarse a los dientes.



### Por la mañana y por la noche:

Cepíllate los dientes dos veces al día, durante dos minutos cada vez.



### Dientes y lengua:

Manténlos sin gérmenes y limpios para tener un aliento fresco.



# Sonrisa brillante con cepillado diario

Cepillarte los dientes dos veces al día durante dos minutos ayuda a eliminar los alimentos y gérmenes que pueden causar caries, dolor de encías y mal aliento.

Sigue los pasos para mantener la boca y los dientes limpios y saludables.

**Lee cada paso y combina con la imagen correcta** (uno ya se hizo como ejemplo).

Coloca una gota de pasta dental con fluoruro del tamaño de un guisante en un cepillo de dientes suave.

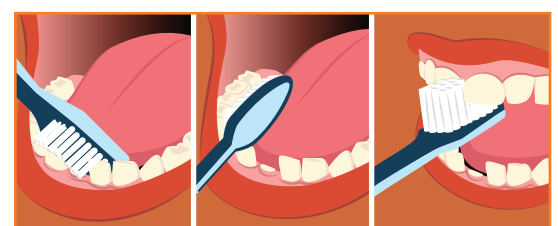
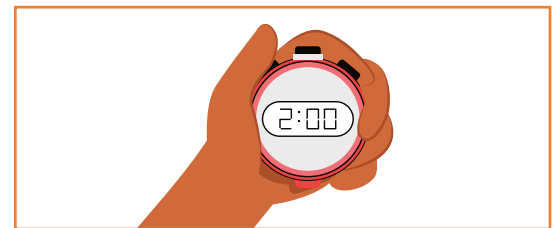
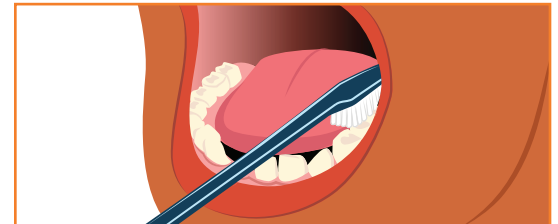
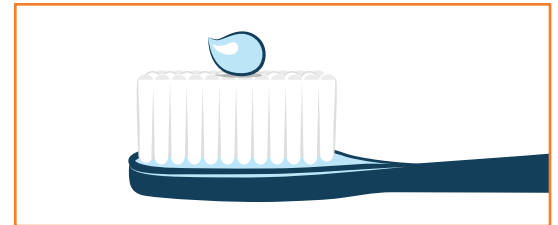
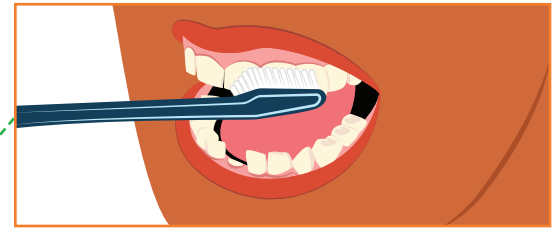
Pon un minutero o una canción para cepillarte los dientes durante dos minutos.

Inclina el cepillo hacia las encías.  
Cepilla suavemente los laterales de los dientes, hacia arriba y hacia abajo, y de lado a lado.

Cepíllate los dientes por dentro y por detrás.  
Utiliza la punta del cepillo para llegar detrás de los dientes de adelante.

Cepilla las partes de masticación de los dientes de atrás.

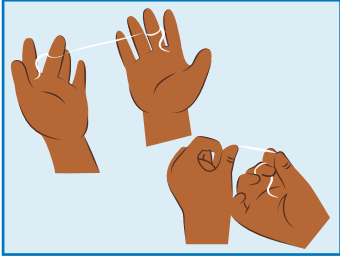
No olvides cepillarte la lengua para mantener el aliento fresco.



# ¡Usa hilo con estilo!

El uso del hilo dental ayuda a eliminar los alimentos y gérmenes que se esconden entre los dientes, donde el cepillo no puede llegar.

**Sigue los pasos a continuación. Si lo necesitas, pídele a un adulto que te ayude:**



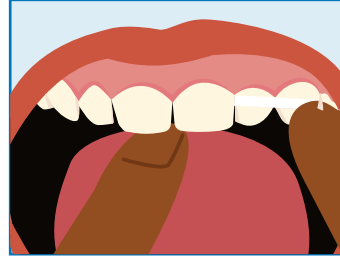
Corta un trozo de hilo dental tan largo como tu brazo.

Envuelve los extremos alrededor de los dedos medios.

Sujétalo bien con los dedos pulgares e índices.

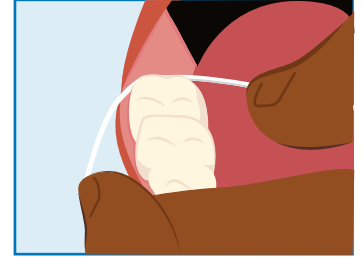


Desliza suavemente el hilo dental entre los dientes.



Curva el hilo dental alrededor de cada diente cuando te acercas a las encías para no dañarlas.

(Consulta el **cuadro verde a continuación** para practicar el movimiento de curvatura correcto).

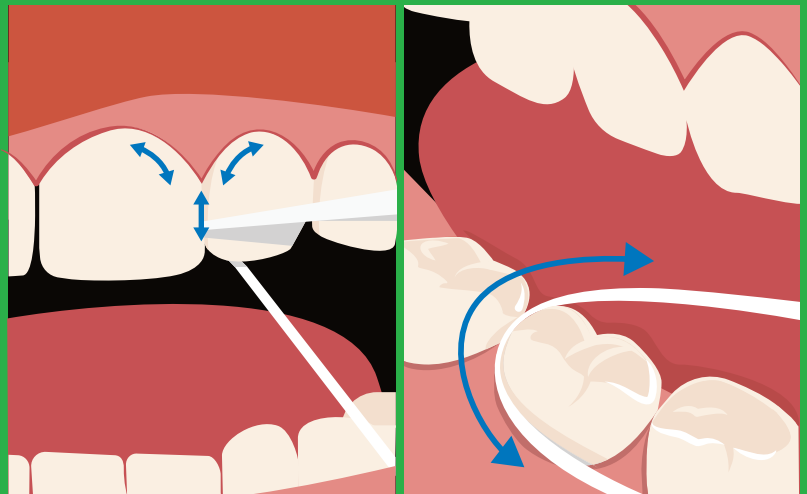


Desliza el hilo dental hacia arriba y hacia abajo a cada lado de cada diente, incluso los dientes de atrás.

**Sigue las flechas para comprobar la forma correcta de guiar el hilo dental suavemente alrededor de cada diente.**

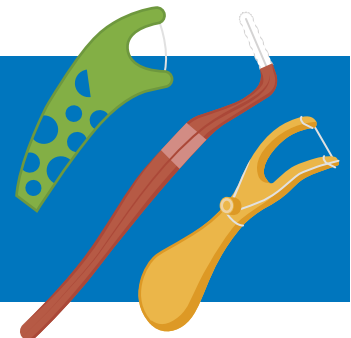
**Dientes frontales:**  
Curva como la letra Y.

**Dientes posteriores:**  
Curva como la letra C.



Los limpiadores interdientales, los porta hilos y los cepillos pequeños también pueden ayudar a limpiar el espacio entre los dientes.

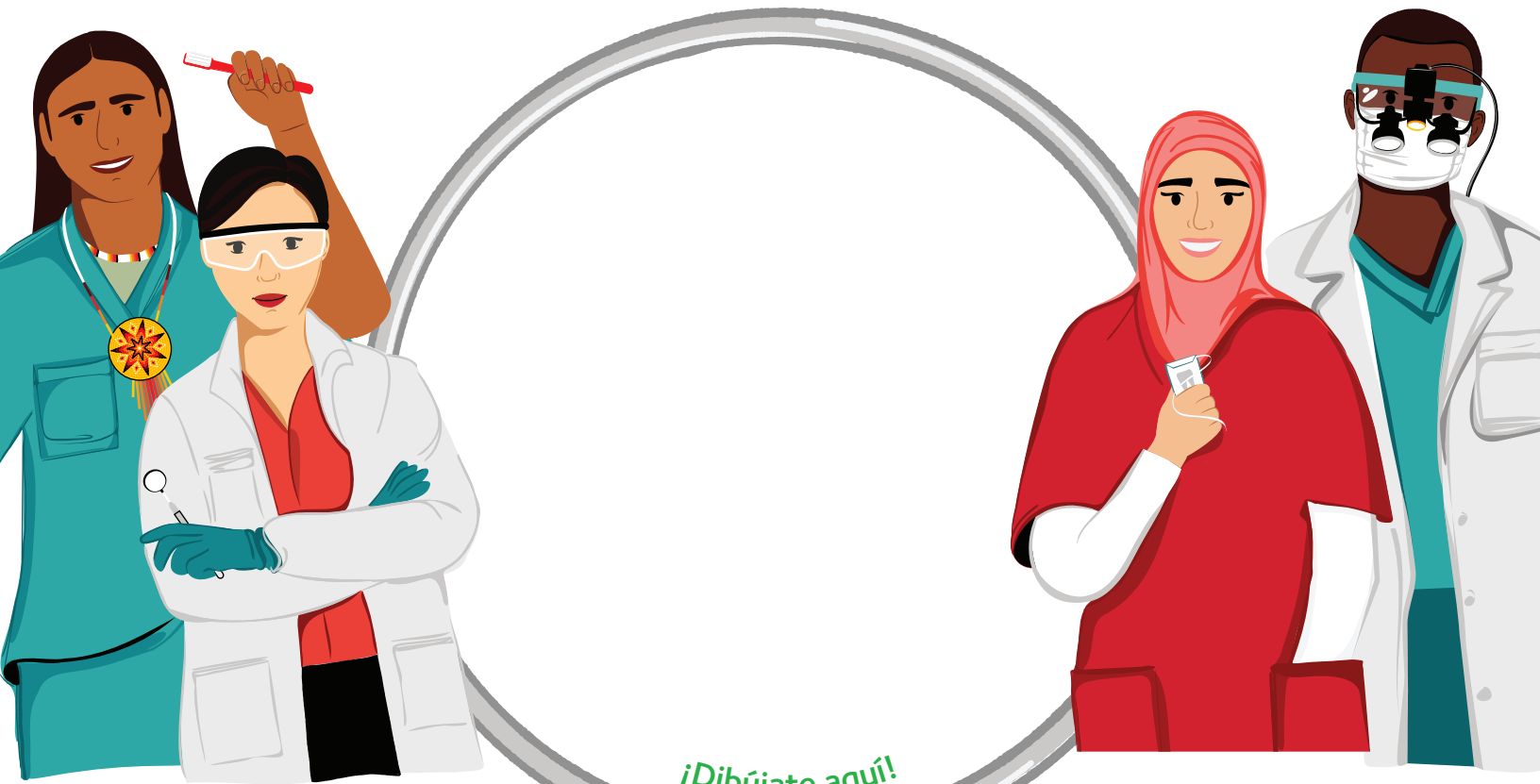
Tu equipo dental puede ayudarte a encontrar la mejor opción para ti.



# ¡Soy un héroe de la salud dental!

PATROCINADO POR  
**CareCredit**  
a Synchrony solution

El equipo dental es un grupo de héroes de la salud dental que trabajan juntos para cuidar tu boca y tu cuerpo. **¡Tú también puedes ser un héroe de la salud dental!**



¡Dibújate aquí!

## Imagina que eres un héroe del equipo dental. ¿Cuál eres tú?

### Dentista:

- Cuida la salud bucal.
- Arregla los dientes dañados.
- ¡Mantiene los dientes fuertes!

### Higienista dental:

- Limpia y pule los dientes.
- Se encarga de las encías.
- ¡Te enseña a cuidar tu sonrisa!

### Asistente dental:

- Hace radiografías.
- Se encarga de las herramientas dentales.
- ¡Te ayuda a mantenerte cómodo durante la visita al dentista!

No todos los héroes usan capas: algunos usan equipos especiales para mantenerte limpio y seguro frente a los gérmenes durante la visita al dentista. **¿Qué usarás? Marca los artículos a medida que te dibujas como un héroe de la salud dental.**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Guantes            | <input type="checkbox"/> Chaquetilla   |
| <input type="checkbox"/> Máscara            | <input type="checkbox"/> Bata de laboratorio   |
| <input type="checkbox"/> Gafas de seguridad | <input type="checkbox"/> Lupas (pequeñas lupas que ayudan a ver los dientes desde cerca) |

**Recuerda: mantener la boca sana ayuda a mantener sano todo el cuerpo.**

Por lo tanto, visitar al equipo dental dos veces al año es importante para tu salud en general.



# ¡Los adultos también pueden ser héroes de la salud dental!

Los adultos juegan un papel importante para ayudar a los niños a desarrollar hábitos de salud bucal duraderos.



## Tenga en cuenta estos consejos para que sus hijos puedan aprender mediante el ejemplo:



### Cepíllense y usen el hilo dental juntos.

Modele los buenos hábitos y ofrezca ayuda, especialmente para niños menores de ocho años. Use una gota de pasta dental con fluoruro del tamaño de un guisante para niños mayores de cuatro años y de un grano de arroz para menores de tres años.



### Los dientes de leche son importantes.

Ayudan a los niños a hablar, masticar y mantener el espacio para los dientes permanentes. Las caries no tratadas en los dientes de leche pueden afectar la salud de los dientes nuevos.



### Cepíllense los dientes dos veces al día.

Hágalo por la mañana y por la noche; lo más importante es a la hora de acostarse para retirar los alimentos y gérmenes. Utilice un cepillo de dientes suave, sustitúyalo cada tres o cuatro meses, cuando esté deshilachado y después de sentirse enfermo, para mantenerlo fresco y libre de gérmenes.



### Programe citas dentales de rutina dos veces al año.

Las visitas al dentista periódicas ayudan a prevenir problemas, detectarlos desde el principio y crean una experiencia dental positiva.



### Fomente las opciones de refrigerios saludables y limite los refrigerios en general.

Comer con frecuencia, especialmente alimentos y bebidas azucaradas, alimenta bacterias que causan caries en la boca.



### La boca está conectada al cuerpo.

Recuérdelos a los niños que mantener los dientes sanos ayuda a mantener todo el cuerpo sano.



### Solo beba agua después del cepillado a la hora de acostarse.

Las bebidas azucaradas como el jugo y la leche pueden acumularse en los dientes durante la noche y aumentar las posibilidades de sufrir caries.



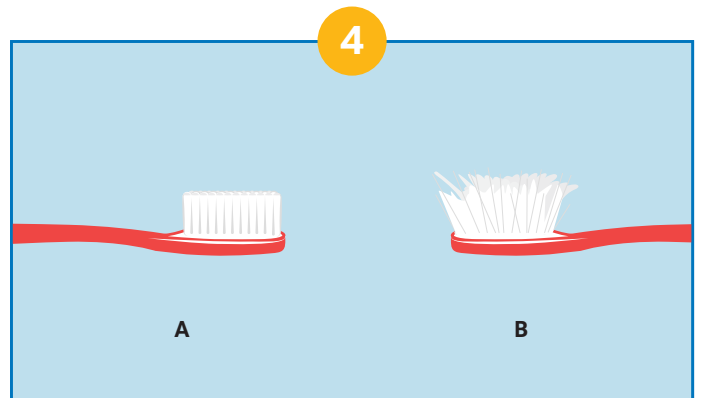
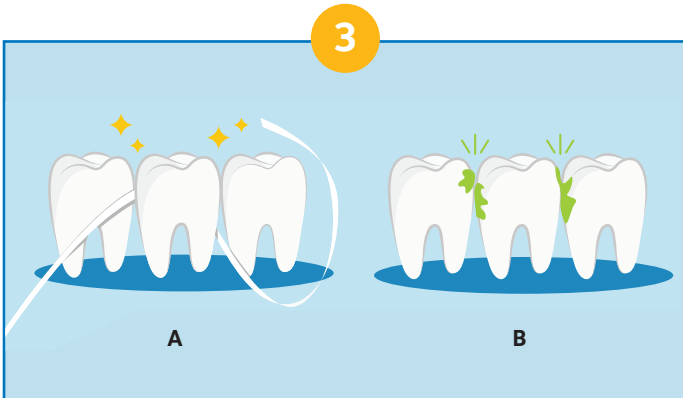
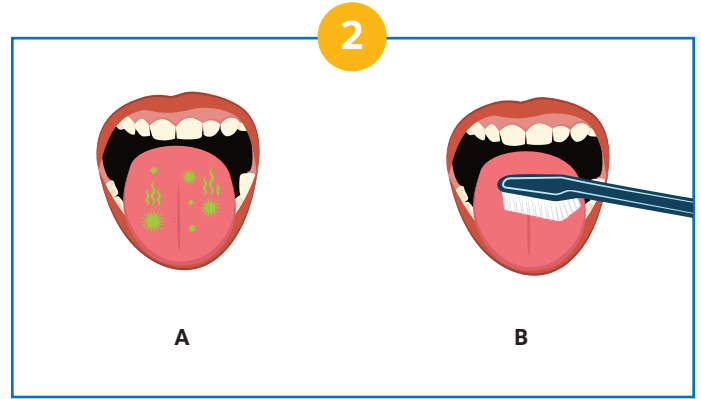
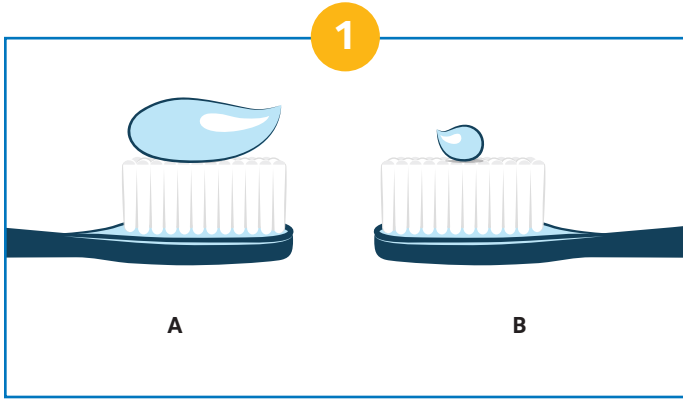
### Las sonrisas son importantes.

Recuerde que los dientes sanos conducen a la confianza y al bienestar general.

# Sonrisa ideal: ¿cuál es la mejor?

¿Puedes encontrar las diferencias en cada serie de imágenes?

Marca con un círculo la mejor opción para mantener la boca y el cuerpo saludables.



Dale vuelta a la página para comprobar tus respuestas y ver por qué son las mejores opciones.

1. **Mejor opción: B** | Cepíllate al menos dos veces al día, durante dos minutos, usando una gota de pasta dental con flúoruro del tamaño de un guisante para los niños de cuatro años o mayores (o del tamaño de un grano de arroz para menores de cuatro años).
2. **Mejor opción: B** | No olvides cepillar la lengua para eliminar los gérmenes y tener un aliento fresco.
3. **Mejor opción: A** | Limpia los espacios entre los dientes para eliminar los alimentos y los gérmenes. Los adultos pueden ayudar con esto.
4. **Mejor opción: A** | Utiliza un cepillo de dientes blando con cerdas rectas y cámbialo cada tres o cuatro meses, especialmente después de sentirte enfermo, para mantenerlo fresco y limpio.
5. **Mejor opción: B** | Beber agua con flúoruro es la mejor opción. Recuerda que el flúoruro ayuda a mantener los dientes en crecimiento fuertes.