



Versiones digitales de esta guía de actividades se pueden obtener en francés, alemán, español, italiano, polaco, sueco y holandés. Visita la página de productos en www.tickit.co.uk

Guía de la actividad

Ayuda a los niños a identificar y aprender sobre la anatomía de los dientes, cómo los utilizamos y cómo se debe practicar una buena higiene dental.



Introducción

Lo que los niños deben aprender sobre los dientes:

Los niños deben conocer las distintas partes del cuerpo asociadas con el aparato digestivo, incluidos los dientes y la función de los diferentes tipos. Deben conocer los nombres de los distintos dientes y estar al corriente de las buenas prácticas para la higiene dental. Asimismo, deben saber lo que es perjudicial para los dientes y cómo cuidarlos. La buena ciencia debe incluir discusión, observación, así como algo de dibujo y escritura.

Esta guía contiene la información siguiente:

- ① ¿De qué están hechos los dientes?
- ② Identificación de los dientes humanos utilizando el Modelo de Dientes Gigantes para Demostración Dental
- ③ Diferentes tipos de dientes – ¿cuál es su función?
- ④ Alimentación sana – comprender qué tipos de alimentos pueden ser perjudiciales para los dientes
- ⑤ Cómo limpiarse bien los dientes

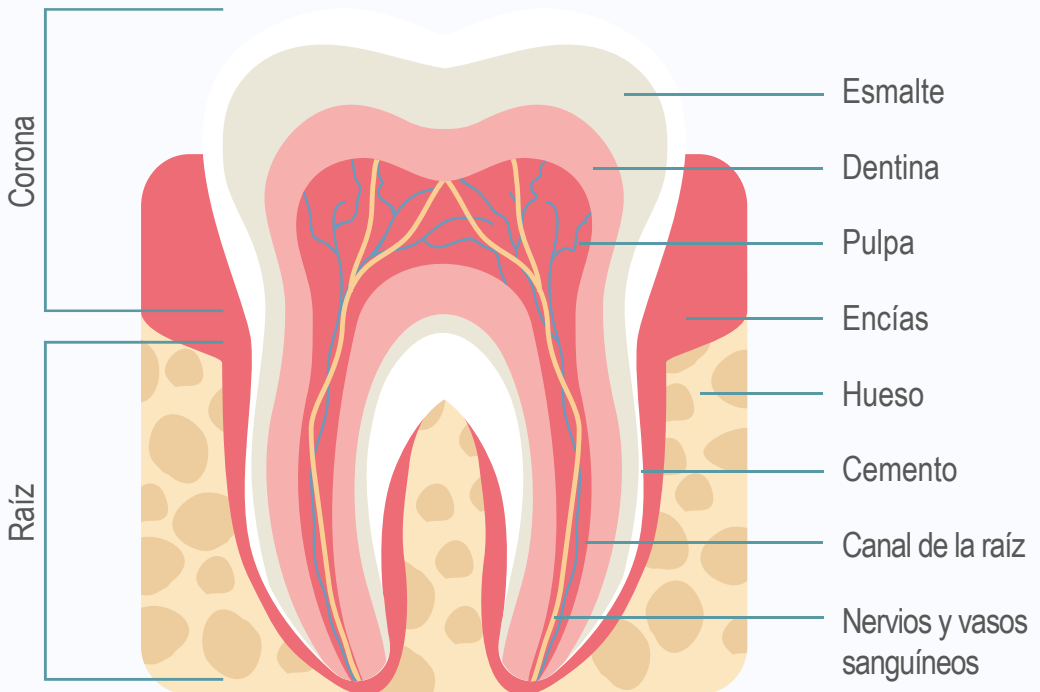


1 ¿De qué están hechos los dientes?

Los dientes están formados por una capa exterior hecha de esmalte, que es la sustancia más dura presente en el cuerpo humano. Debajo de dicha capa, se encuentra la **dentina**, que está formada por células vivas. Debajo de la dentina, está la **pulpa**, que es una materia más blanda y es donde se encuentran los vasos sanguíneos y los nervios. El exterior del diente está formado por la **corona**, que se asienta por encima de la **encía**; debajo de esta se encuentra el cuello del diente, seguido de la raíz, que penetra la **mandíbula** situada debajo, y sujeta el diente firmemente en posición. Entre el diente y la mandíbula hay una capa llamada **cemento**.

Por lo general, los niños nacen sin dientes. Los primeros dientes suelen aparecer hacia los 6 meses de edad, aunque también pueden aparecer tan pronto como los 3 meses, o tan tarde como los 14 meses.

Aunque un adulto desarrolla un conjunto completo de 32 dientes (incluidas las muelas del juicio), un niño solo tendrá 20 dientes. Estos primeros dientes se llaman dientes primarios y, por lo general, estarán completamente formados hacia los 3 años de edad. También se les llama “dientes de leche”, porque tienden a ser más blancos que los dientes adultos. Los dientes primarios comienzan a caerse entre los 4 y los 7 años, y esto suele ocurrir en el mismo orden en el que salieron; es decir, típicamente, los primeros dientes en caerse serán los dos incisivos inferiores del centro.



② Dientes humanos – identificación

By the time a child has reached the age of 13 years they will normally have a set of 28 teeth.

Estos incluyen:

8 x **incisivos**: dientes planos con bordes afilados en el centro de las mandíbulas inferior y superior

4 x **caninos**: dientes puntiagudos situados a cada lado de los incisivos

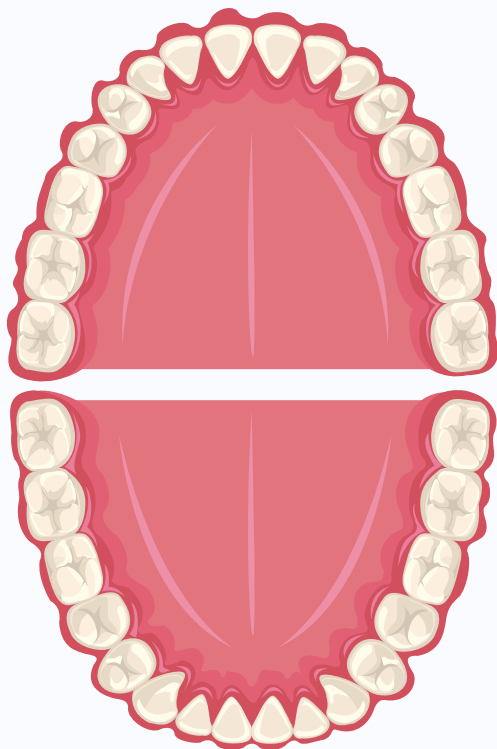
8 x **premolares**: dientes pequeños más planos situados entre los caninos y los molares

8 x **molares**: dientes planos grandes situados en la parte posterior de la boca

Las muelas del juicio o terceros molares aparecen a partir de los 18 años. Por lo general, una persona adulta totalmente desarrollada tendrá 4 muelas del juicio, es decir, 32 dientes en total.

Ejercicio 1: Examina el Modelo de Dientes Gigantes para Demostración Dental para ver si logras identificar los diferentes tipos de dientes. Busca los incisivos, los caninos, los premolares y los molares. ¿Puedes describir cada tipo de diente de forma que puedas diferenciarlos?

Ejercicio 2: ¿Puedes nombrar cada tipo de diente y mostrar dónde se sitúan en la ilustración siguiente?



Dientes superiores

Dientes inferiores

3 Diferentes tipos de dientes – ¿cuál es su función?

Pensando en los animales que conocen, tales como mascotas, animales de granja, animales de jardín, insectos, etc., los niños podrán ordenarlos en diferentes categorías.

Una forma de clasificarlos es separándolos en base a su alimentación. Hay 4 categorías principales:

Herbívoros – solo comen plantas, p. ej.: ratones, conejos, vacas, ciervos.

Carnívoros – solo comen carne, p. ej.: felinos, hienas, osos polares, delfines.

Omnívoros – comen todo tipo de alimentos, p. ej.: tejones, monos, cerdos, humanos.

Detritívoros – comen plantas y materia animal en descomposición, p. ej.: lombrices, cochinillas, gusanos, babosas.

Puedes añadir otra dimensión a esta actividad y considerar los tipos de dientes de diferentes animales. Un tigre (carnívoro) está provisto de caninos capaces de desgarrar carne; un elefante (herbívoros) solo dispone de enormes premolares y molares planos para machacar plantas y partes de árboles hasta hacerlos pulpa; un humano (omnívoro) tiene ambos, caninos y molares, así como incisivos afilados para cortar.

Ejercicio 3: Observar imágenes de diferentes especies de animales para identificar cuáles son carnívoros, herbívoros, omnívoros y detritívoros.



4 Alimentación sana – comprender qué tipos de alimentos pueden ser perjudiciales para los dientes

Los alimentos que entran en nuestro aparato digestivo pasan por la boca, y el proceso de la digestión comienza cuando masticamos, estimulando los jugos digestivos para que inicien su trabajo. Las bacterias presentes en la boca producen placa dental, que es una película incolora que se desarrolla rápidamente después de comer. La placa dental recubre nuestros dientes y se convertirá en sarro si no la eliminamos.

La placa dental se elimina limpiándonos los dientes. De lo contrario, se convertirá en sarro, es decir, en una capa dura que recubre los dientes.

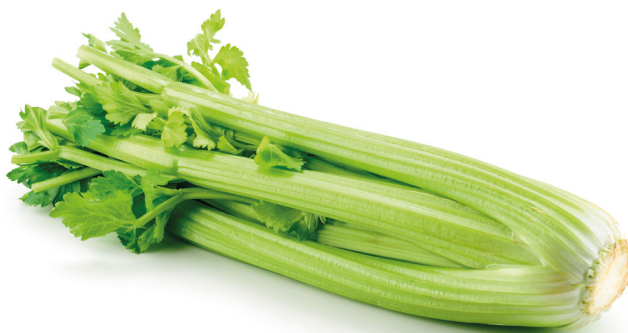
Esta no se podrá eliminar fácilmente al cepillar y requerirá limpieza profesional para retirarla.

Los alimentos con alto contenido de hidratos de carbono, azúcares y almidones son una causa particular de la caries, por lo tanto, se deberán limitar. Los dulces, pasteles, helados, salsas, chocolate, confituras y algunos cereales para el desayuno, todos ellos contienen gran cantidad de azúcar. El alto contenido de azúcar no se limita a algunos alimentos, sino que altos contenidos también están presentes en las bebidas con gas. Seguir una dieta equilibrada aportará los nutrientes que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse bien. Limpiarse los dientes regularmente es la clave para mantener unos dientes sanos, así como para prevenir que los ácidos de la placa dental ataquen y destruyan el esmalte de los dientes y se desarrolle el sarro. Una mala dieta puede producir enfermedades de las encías y caries – si tu dieta es baja en los nutrientes que el cuerpo necesita, tu boca puede tener más dificultad para resistir las infecciones.

Para mantener una dieta equilibrada, debes consumir alimentos pertenecientes a cada uno de los cinco grupos principales:

- Verduras y legumbres/alubias
- Fruta
- Granos – especialmente, granos integrales y/o variedades de cereales con alto contenido de fibra
- Carnes magras, aves, pescado, huevos y tofu
- Lácteos – leche, yogur y queso

Al elegir un tentempié no dañino para los dientes, escoge alimentos nutritivos, tales como queso, verduras crudas, yogur natural o frutos secos.





5 Cómo limpiarse bien los dientes

Cepillarse los dientes regularmente es importante no solo por motivos de higiene dental, sino también para la buena salud. Cada vez que te cepilles los dientes eliminarás la placa dental que puede causar caries, y por ello, es importante que los cepilles bien. Como niño en fase de crecimiento, debes limpiarte los dientes 2 o 3 veces al día, y, elegir una pasta de dientes con 'flúor', que se sabe ayuda a combatir las bacterias que causan la caries dental, además de endurecer el esmalte de los dientes. Sin embargo, el flúor no se recomienda para los niños menores de 3 años y no se deberá ingerir, ya que no es sano consumirlo; por lo tanto, después del uso, deberás enjuagarte la boca y escupir el agua. Utiliza una cantidad pequeña de pasta de dientes – se recomienda el tamaño aproximado de un guisante.

Selecciona un buen cepillo de dientes, que se adapte bien a tu mano y que no te irrite las encías al utilizarlo. Asegúrate de que las cerdas sean rectas, y deséchalo cuando se desgaste (por lo general, se recomienda cambiar de cepillo cada 3 o 4 meses). Los cepillos de dientes eléctricos son buenos para lograr una limpieza profunda, pero un cepillo de dientes manual es igual de bueno si se utiliza adecuadamente. Aclara siempre el cepillo de dientes antes y después de usarlo; almacénalo en posición vertical para que se seque antes de utilizarlo la próxima vez.

La técnica recomendada para cepillarse los dientes es colocar las cerdas sobre la línea de la encía y cepillar, bien verticalmente o con movimiento circular. El orden de limpieza deberá ser: enjuagar la boca; limpiar las superficies exteriores de los dientes superiores; seguido de las superficies exteriores de los dientes inferiores. A continuación, las superficies interiores de los dientes superiores e inferiores (estas suelen olvidarse), antes de pasar a las superficies de masticación de todos los dientes, prestando particular atención a los molares posteriores, donde se suele producir la mayor parte de la caries.

Asegúrate de cepillarte la lengua también, ya que previene la acumulación de bacterias y, potencialmente, el mal aliento.

Ejercicio 4: utiliza el Modelo de Dientes Gigantes para Demostración Dental y el cepillo de dientes para practicar la técnica del cepillado. Recuerda que deberás comenzar en la parte delantera de la boca, y aplicar un movimiento en el que el cepillo se mueva hacia arriba y hacia abajo desde la línea de la encía/mandíbula, o un movimiento circular.

Consejo: dedicar 2 minutos a cepillarte los dientes parece mucho tiempo, por lo tanto, para entretenerte, tararea una canción o escucha la radio mientras lo haces. Cepillar durante la duración de toda una canción asegurará que te hayas cepillado bien los dientes. Alternativamente, utiliza uno de los relojes de arena de 2 minutos de TickiT.

inspire • engage • educate



©2022 TickiT®, Tonbridge, Kent, TN9 1RA, UK. www.tickit.co.uk

Commotion (Europe) BV, Schiphol Boulevard 359, 1118BJ Schiphol, NL