



Plan de Estudios de 3er grado a 5to grado

Objetivo de la guía curricular:

El estudiante será capaz de elegir alimentos saludables y usar técnicas de higiene correctas que lo llevaran a tener una sonrisa saludable.

1) Conexiones curriculares

a) Objetivo de la Guía Curricular: El estudiante será capaz de elegir alimentos saludables y usar las técnicas de higiene oral correctas que lo llevaran a tener una sonrisa saludable.

b) Estándares de Educación

- PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES
- REDUCCIÓN DE LOS RIESGOS DE SALUD
- FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SALUD
- MARCAR OBJETIVOS PARA UNA BUENA SALUD
- EXPLICAR PORQUE LA HIGIENE ES IMPORTANTE PARA UNA BUENA SALUD
- DESCRIBIR LOS PASOS APROPIADOS PARA EL CEPILLADO Y EL USO DEL HILO DENTAL DIARIO
- EXPLICAR LOS RESULTADOS POSITIVOS DEL CEPILLADO Y EL USO DEL HILO DENTAL DIARIO

2) Guía de preguntas

“¿Cuáles son los peores y mejores alimentos para mis dientes?”

“¿Cuáles son algunos consejos rápidos para recordar y ayudar a mi rutina dental?”

“¿Cuáles son las técnicas correctas del cepillado y uso del hilo dental para mantener una sonrisa feliz y saludable?”

a) Conceptos: familiarizarse en como la elección de los alimentos y las técnicas adecuadas para el cuidado bucal influyen a una boca sana.

b) Vocabulario: dentista, cepillo de dientes, pasta dental, hilo dental, opciones de alimentos saludables contra no saludables, manchas, la placa y el sarro.



Plan de Estudios de 3er grado a 5to grado

Objetivo de la guía curricular:

El estudiante será capaz de elegir alimentos saludables y usar técnicas de higiene correctas que lo llevarán a tener una sonrisa saludable.

3) Motivación

a) Se relaciona con el aprendizaje previo

"¿Porque crees que necesitamos dientes saludables?" "¿Para que usamos nuestra boca?" (Comer, beber, hablar, silbar, hacer muecas, sonreír, etc.)

b) Se relaciona con la experiencia del estudiante

Discutir con los s la diferencia la diferencia entre estar saludable y estar enfermo. ¿Pueden participar en las mismas actividades cuando se está saludable a cuando se está enfermo?

c) Tipo de participación del estudiante

Discusión de grupo, creatividad individual, prácticas.

4) Estrategias/Actividades/Practica distribuida/ Intervención

→ **¡Datos curiosos!** (actividad de apertura)

Dividir a los estudiantes en duplas o grupos. Distribuir la hoja de datos curiosos y tomar el tiempo. Hacer que los estudiantes compitan unos contra otros y llenen los espacios en blanco y será ganador quien tenga la mayoría de respuestas correctas.

5to grado: usar la versión de llenar los espacios en blanco para desafiar a los estudiantes.



Plan de Estudios de 3er grado a 5to grado

Objetivo de la guía curricular:

El estudiante será capaz de elegir alimentos saludables y usar técnicas de higiene correctas que lo llevaran a tener una sonrisa saludable.

→ **La batalla del azúcar** (debate)

“¿Cuales son algunos de tus alimentos y bebidas preferidas?” “¿Que si dijera que algunos de los alimentos y bebidas preferidas causan que los dientes se deterioren?” “¿Porque crees que algunos alimentos son mas dañinos que otros?” Acepta las respuestas y explica como el azúcar es el alimento número uno, más dañino para nuestros dientes.

La mala elección de los alimentos causan los peores problemas dentales cuando no son balanceados con rutinas dentales saludables.

- Bebidas endulzados con azúcar tanto como lo endulzantes dietéticos, son malos para los dientes en muchas formas.
- Las bebidas son la forma número uno en que los niños y adolescentes consumen azúcar adherida. El azúcar en los refrescos pueden causar caries y deterioro de los dientes.
- Con las bebidas endulzadas con azúcar, el azúcar permanece en los dientes por mucho tiempo cada vez que se bebe, la preparación de estas bebidas es especialmente mala para tus dientes.
- Los ácidos en las bebidas regulares y en las de dieta pueden erosionar el esmalte dental, la capa dura que cubre los dientes, esto puede conducir a más cavidades y caries. Mencionar cómo las bebidas gaseosas son tan ácidas que mientras la bebida gaseosa está dentro de la lata, las latas tienen un revestimiento específico en el interior para proteger el metal de la corrosión.
- Gomas de mascar endulzadas con azúcar y caramelos duros o masticables, como los chupetines o caramelos suaves, son malos para tus dientes de la misma forma que son las bebidas gaseosas o refrescos. El azúcar en estas golosinas permanece en tu boca y tus dientes por largo tiempo y dando al azúcar más tiempo para causar caries y deteriorar los dientes.

¿Cómo nos afectan los tipos de alimentos que comemos? ¿Podemos aun disfrutar de los refrescos y dulces? ¡Por supuesto!

- Elije dulces que no sean pegajosos y no se quedan en la boca durante mucho tiempo.
- Come los dulces con las comidas, no como un aperitivo entre las comidas. La boca produce más saliva durante las comidas, lo que ayuda a enjuagar el azúcar de los dientes mucho más rápido.



Plan de Estudios de 3er grado a 5to grado

Objetivo de la guía curricular:

El estudiante será capaz de elegir alimentos saludables y usar técnicas de higiene correctas que lo llevaran a tener una sonrisa saludable.

- Cepillarse los dientes después de comer dulces para eliminar el azúcar de la boca.
- Si no se puede cepillar inmediatamente, beber agua con fluoruro (no agua embotellada) después de comer dulces para enjuagar la boca.
- Masticar goma de mascar sin azúcar, lo cual ayuda a producir saliva y enjuagar los dientes.

¿Cuáles son buenas y saludables opciones para tus dientes?

- Pollos y otras carnes magras que contienen calcio y fósforo, lo cual ayuda a reconstruir el esmalte de los dientes.
- Frutas y verduras crujientes como las manzanas y el apio. Estas están llenas de agua y al masticar masajean las encías, estimulando el flujo de la saliva, la cual elimina el ácido de los dientes.
- Productos lácteos que contienen calcio. Estos ayudan a neutralizar el ácido de la boca.
- El agua es la mayor opción, tanto para tu salud oral como para tu bienestar general.

→ **Anatomía del diente (hoja de actividad)**

Aprender acerca de los fundamentos de la anatomía del diente ayudará a los s a entender mejor por qué los buenos hábitos dentales son importantes.

Distribuir la hoja de la “Anatomía del Diente” y utilizar la siguiente información para la discusión en grupo.

1. Esmalte - la superficie dura, brillante, externa del diente
2. Corona - la parte visible del diente
3. Encías - el tejido blando que rodea la base del diente
4. Pulpa - el centro blando de cada diente
5. Dentina - el tejido duro, pero porosa situada debajo del esmalte más duro que el hueso
6. Raíz- el anclaje que se extiende de los dientes a la mandíbula
7. Los nervios y vasos sanguíneos - las señales de tránsito de los nervios (calor, frío, dolor) van desde y hacia el cerebro



Plan de Estudios de 3er grado a 5to grado

Objetivo de la guía curricular:

El estudiante será capaz de elegir alimentos saludables y usar técnicas de higiene correctas que lo llevaran a tener una sonrisa saludable.

→ Arte divertido con el hilo dental

Opción 1: Proveer a cada estudiante una lámina de polietileno (tecnopor), palillos de dientes y un paquete de hilo dental. Instruir a los niños a crear un diseño simple, como un círculo o un cuadrado pegando palillos de dientes hasta la mitad en la espuma de polietileno (tecnopor). Luego atar un nudo de hilo dental alrededor de uno de los palillos de dientes, el estudiante seguirá atando el hilo dental alrededor de los palillos de dientes para llenar la forma que ha creado. Buscar en Google “arte en hilo” para proporcionar ejemplos. Opcional: usar pintura acrílica, pintar un diseño en el hilo dental.

Opción 2: Crear un diseño divertido y orgánico sumergiendo un pedazo de hilo dental en la pintura y luego correr alrededor del lienzo o cartulina de alta resistencia. Alternar los colores con un nuevo pedazo del hilo dental.

5. Evaluación

- Los estudiantes escuchan activamente y responden a las preguntas a lo largo de la lección.
- ¿Puede el estudiante enumerar tres razones por las que los alimentos que comemos juegan un papel importante en nuestra higiene bucal?
- Puede el estudiante recordar los consejos rápidos.



Plan de Estudios de 3er grado a 5to grado

Objetivo de la guía curricular:

El estudiante será capaz de elegir alimentos saludables y usar técnicas de higiene correctas que lo llevarán a tener una sonrisa saludable.

6. Cierre

“¿Por qué debemos hacer que el cuidado bucal apropiado sea una parte importante de nuestra rutina diaria?” Asegúrese de hacer hincapié en la importancia de iniciar hoy un hábito saludable. Cada día es una oportunidad para construir una boca feliz y saludable.

7. Extender y perfeccionar los conocimientos

Consejos para el uso del cepillo de dientes:

- Use un cepillo de dientes de cerdas suaves y cepille suavemente para evitar dañar sus dientes o encías.
- No comparta su cepillo de dientes con otra persona. Podrían pasar los gérmenes del uno al otro.
- Reemplace su cepillo de dientes cada tres o cuatro meses, o si las cerdas están aplanadas o gastadas. Un cepillo de dientes gastado no limpiará muy bien los dientes.
- Use pasta de dientes que contenga fluoruro, ha sido demostrado que el fluoruro previene las caries.

Consejo para el uso del hilo dental:

- No tenga prisa cuando use el hilo dental. Tómese su tiempo para eliminar toda la placa o comida de entre los dientes.
- Use hilo dental todos los días, a una hora conveniente para usted. Es más importante el uso diario del hilo dental a ser usado de vez en cuando.
- Use hilo dental tanto como sea necesario, generalmente alrededor de 45cm. para la limpieza de cada uno de los dientes usando partes limpias del hilo dental.



Plan de Estudios de 3er grado a 5to grado

Objetivo de la guía curricular:

El estudiante será capaz de elegir alimentos saludables y usar técnicas de higiene correctas que lo llevaran a tener una sonrisa saludable.

Regla del 3.2.1: 3 comidas saludables, cepillar 2 veces al día, usar 1 vez al día hilo dental.

"¡No apesure al cepillo!"

"¡No esperes a que te duela!"

8. Evaluación / Productos y presentaciones de los estudiantes / Tecnología

"¿Puede compartirle a un amigo un hecho que aprendió el día de hoy acerca de la anatomía del diente y como mantener una sonrisa saludable al escoger los alimentos correctos, cepillando y usando el hilo dental diariamente?"

9. Recursos

Página web

→ <http://www.educationworld.com/standards/index.shtml> - Estandares Nacionales de Educación

Materiales:

→ Hilo dental, pintura, lienzo o cartulina dura, cronómetro

Hoja de actividades:

→ Datos curiosos

→ Anatomía del diente

☆ Datos Curiosos ☆

- 1. En Estados Unidos se compran _____ millones de galones de pasta de dientes cada año.**
A. 2 B. 5 C. 10 D. 14
- 2. Los americanos pasan un promedio de _____ días cepillándose los dientes a lo largo de su vida.**
A. 50 B. 25.5 C. 38.5 D. 12
- 3. La mayoría de las personas usan cepillos de dientes _____ más que rojos.**
A. azul B. anaranjado C. blanco D. morado
- 4. Como las huellas digitales, las huellas de _____ de cada persona es diferente.**
A. el pie B. la lengua C. la mano D. el ojo
- 5. Los niños se ríen un promedio de _____ veces al día, los adultos solo 15.**
A. 100 B. 50 C. 400 D. 175
- 6. Una _____ es el primer rasgo que el 50% de las personas nota de otra persona.**
A. sonrisa B. nariz C. dientes D. mentón
- 7. Los monos y los simios cuidan de sus dientes al limpiarlos con _____.**
A. sus dedos B. astillas C. piedras D. insectos
- 8. Los elefantes solo tienen 8 dientes funcionales y cada uno es tan grande como _____.**
A. una tarjeta B. un celular C. una goma de mascar D. ladrillo
- 9. Los pececillos tienen los dientes en sus _____ en vez de sus quijadas.**
A. aletas B. panzas C. cuellos D. intestinos
- 10. Más de _____ tipos de bacteria hacen la placa dental.**
A. 300 B. 10 C. 50 D. 150
- 11. La parte más dura de tu cuerpo es _____ de tu diente.**
A. la placa B. el esmalte C. la dentina D. la corona
- 12. Las cerdas de los cepillos de dientes fueron originalmente hechos de _____ o pelo de _____.**
A. Vaca, cerdo B. caballo, burro C. humano, mono D. perro, gato
- 13. Un dentista chino construyó una torre de _____ dientes humanos**
A. 100 B. 5,000 C. 28,000 D. 42,000
- 14. Los dientes del tiburón son literalmente tan duros como _____.**
A. hueso B. titanio C. oro D. acero
- 15. _____ tienen dientes en realidad.**
A. Los caracoles B. Los gusanos C. Las amebas D. Los helechos

☆ Datos Curiosos ☆

1. En Estados Unidos se compran _____ millones de galones de pasta de dientes cada año.
2. Los americanos pasan un promedio de _____ días cepillándose los dientes a lo largo de su vida.
3. La mayoría de las personas usan cepillos de dientes _____ más que rojos.
4. Como las huellas digitales, las huellas de _____ de cada persona es diferente.
5. Los niños se ríen un promedio de _____ veces al día, los adultos solo 15.
6. Una _____ es el primer rasgo que el 50% de las personas nota de otra persona.
7. Los monos y los simios cuidan de sus dientes al limpiarlos con _____.
8. Los elefantes solo tienen 8 dientes funcionales y cada uno es tan grande como _____.
9. Los pececillos tienen los dientes en sus _____ en vez de sus quijadas.
10. Más de _____ tipos de bacteria hacen la placa dental.
11. La parte más dura de tu cuerpo es _____ de tu diente.
12. Las cerdas de los cepillos de dientes fueron originalmente hechos de _____ o pelo de _____.
13. Un dentista chino construyó una torre de _____ dientes humanos.
14. Los dientes del tiburón son literalmente tan duros como _____.
15. _____ tienen dientes en realidad.

Respuestas

Anatomía del diente

Respuestas:

- A. Corona
- B. Esmalte
- C. Dentina
- D. Nervios
- E. Vasos sanguíneos
- F. Raíces
- G. Encías
- H. Pulpa

Datos Curiosos (llenar los espacios en blanco)

Respuestas:

- 1. 15
- 2. 38.5
- 3. Azul
- 4. Lengua
- 5. 400
- 6. Sonrisa
- 7. astillas
- 8. ladrillo
- 9. garganta
- 10. 300
- 11. esmalte
- 12. vaca, cerdo
- 12. 28,000
- 14. acero
- 15. caracoles

Datos Curiosos (respuestas multiples)

Respuestas:

- 1. D. 14
- 2. C. 38.5
- 3. A. azul
- 4. B. lengua
- 5. C. 40
- 6. A. sonrisa
- 7. B. astillas
- 8. D. ladrillo
- 9. C. garganta
- 10. A. 300
- 11. B. esmalte
- 12. A. vaca, cerdo
- 12. C. 28,000
- 14. D. acero
- 15. A. caracoles

Vamos a contar

Respuesta:

Hay 22 dientes, incluyendo molares, incisivos, caninos y bicúspides.