

XXI: El siglo de la Higiene para la Salud

Alumno:

Escuela:

Teléfono: Curso:

Localidad: Fecha:



1- Comentar y dibujar:

¿Porqué es importante lavarse las manos con jabón? ¿Porqué es importante bañarse con jabón y lavarse el pelo?
¿Porqué es importante cepillarse los dientes?



2- Pintar:

Pintar el con azul para todo lo que debo hacer antes de comer; y el con verde para lo que hago después de comer.



3- Pensar:

¿Qué deben hacer este chico después de jugar? ¿Es conveniente que se vayan a dormir sin bañarse? ¿Porqué?



XXI: El siglo de la Higiene para la Salud

Alumno:

Escuela:

Teléfono: Curso:

Localidad: Fecha:



1- Comentar y dibujar:

¿Porqué es importante lavarse las manos antes de comer?

2- Dibujar:

Dibujar los elementos que usas para limpiarte los dientes.

3- Para conversar con los chicos:

1 Vamos a explicarles cuál es la composición de los dientes

2 Cada uno de nuestros dientes tiene 3 capas:
1. El esmalte o capa externa. Esta capa lo cubre y protege.
2. La dentina o capa media, encargada de hacerlo más seguro y endurecerlo.
3. La pulpa o capa interna. En esta capa se encuentra el nervio y los vasos sanguíneos que lo alimentan.

3 Ahora vamos a hablar de la peor enemiga de nuestros dientes: las caries.



4 Las caries nacen en los lugares donde los dientes quedan mal cepillados, y de a poco van convirtiendo los restos de comida en ácidos, perforando paulatinamente hasta llegar a la pulpa.

5 Es entonces cuando viene el dolor, y se puede llegar a la pérdida del diente.

6 Por eso, poniendo atención a estos consejos, podremos aprender a combatir las caries.



4- Pensar

¿Qué podemos hacer para no tener caries?

XXI: El siglo de la Higiene para la Salud

Alumno:

Escuela:

Teléfono: Curso:

Localidad: Fecha:



1- Comentar y dibujar:

¿Porqué es importante lavarse las manos después de tocar un animal?

2- Dibujar:

Dibujar los elementos que usas para lavarte el pelo.

3- Para conversar con los chicos:

Como experto en el cuidado de los dientes, vengo a hablarles de algunas "armas secretas" para derrotar las caries dentales...

- 1 La primer arma secreta es una alimentación sana, completa y natural.



- 2 La segunda arma secreta es un buen cepillado.



Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo
Los dientes de abajo se cepillan hacia arriba



Las muelas debemos cepillarlas con un movimiento circular.
Debemos lavarnos los dientes después de cada comida.

- 3 La tercer arma secreta es una crema dental con Flúor, indispensable para derrotar las caries.



- 4 El Flúor se fija en el esmalte de los dientes, haciéndolos más duros y resistentes a las caries, y cuando la caries quiera penetrar, es tan duro que no la dejará pasar.



- 5 La cuarta arma secreta son los cuidados de un buen dentista, al que debemos visitar dos veces por año.



¡CON ESTAS CUATRO ARMAS SECRETAS, SERÁS UN CHICO CON DIENTES SANOS Y UNA HERMOSA SONRISA!

XXI: El siglo de la Higiene para la Salud

Alumno:

Escuela:

Teléfono: Curso:

Localidad: Fecha:



1- Dibujar:

Dibujar los elementos que se usan para la higiene personal.

2- Comentar y dibujar:

¿Por qué es importante cepillarse los dientes después de cada comida?

3- Preguntarse:

¿Por qué hay que limpiar la cocina y el baño varias veces a la semana?

¿Con qué limpiamos el baño? ¿Y la cocina?



XXI: El siglo de la Higiene para la Salud

Alumno:

Escuela:

Teléfono: Curso:

Localidad: Fecha:



1- Comentar y dibujar:

¿Por qué es importante **lavarse las manos**?

2- ¿Qué elementos usas para **lavarte las manos y las uñas**?

3- ¿Qué debes hacer después de **jugar en la plaza o con algunos animales**?

XXI: El siglo de la Higiene para la Salud

Alumno:

Escuela:

Teléfono: Curso:

Localidad: Fecha:



1- Comentar y dibujar:

1- ¿Por qué es importante **bañarse todos los días**?

2- ¿Qué elementos usas para bañarte?

3- Entrevistar a un **odontólogo** para conversar sobre normas de higiene de los dientes.

XXI: El siglo de la Higiene para la Salud

Alumno:

Escuela:

Teléfono: Curso:

Localidad: Fecha:



1- Comentar y dibujar:

1- ¿Por qué es importante lavarse el cabello?

2- ¿Qué elementos usas para lavarte el cabello?

3- Entrevistar a un **médico** para conversar sobre normas de higiene personal

