

Os Bolechas^{® TM}

PEPE CARREIRO

LAVAR OS DENTES



INFORMACIÓN PARA PAIS E EDUCADORES

Establecer unha correcta hixiene oral desde os primeiros anos é un investimento para toda a vida. Os problemas relacionados coa saúde bucodental, e especialmente a carie, teñen unha alta incidencia, pero poden previrse adoptando diversas medidas, tanto de hixiene como de alimentación, moi sinxelas e cuxa aprendizaxe é importante que se faga desde a infancia.

Non obstante, para as nenas e nenos resulta complicado lavar ben os seus propios dentes, polo que é necesario ensinalles como facer para conseguir uns bos hábitos de saúde oral. Con esta guía didáctica pretendemos axudar os pequenos tanto no aspecto teórico –que comprendan a importancia da hixiene oral– como no práctico –que aprendan a lavar ben os dentes e a manter uns hábitos saudables–.

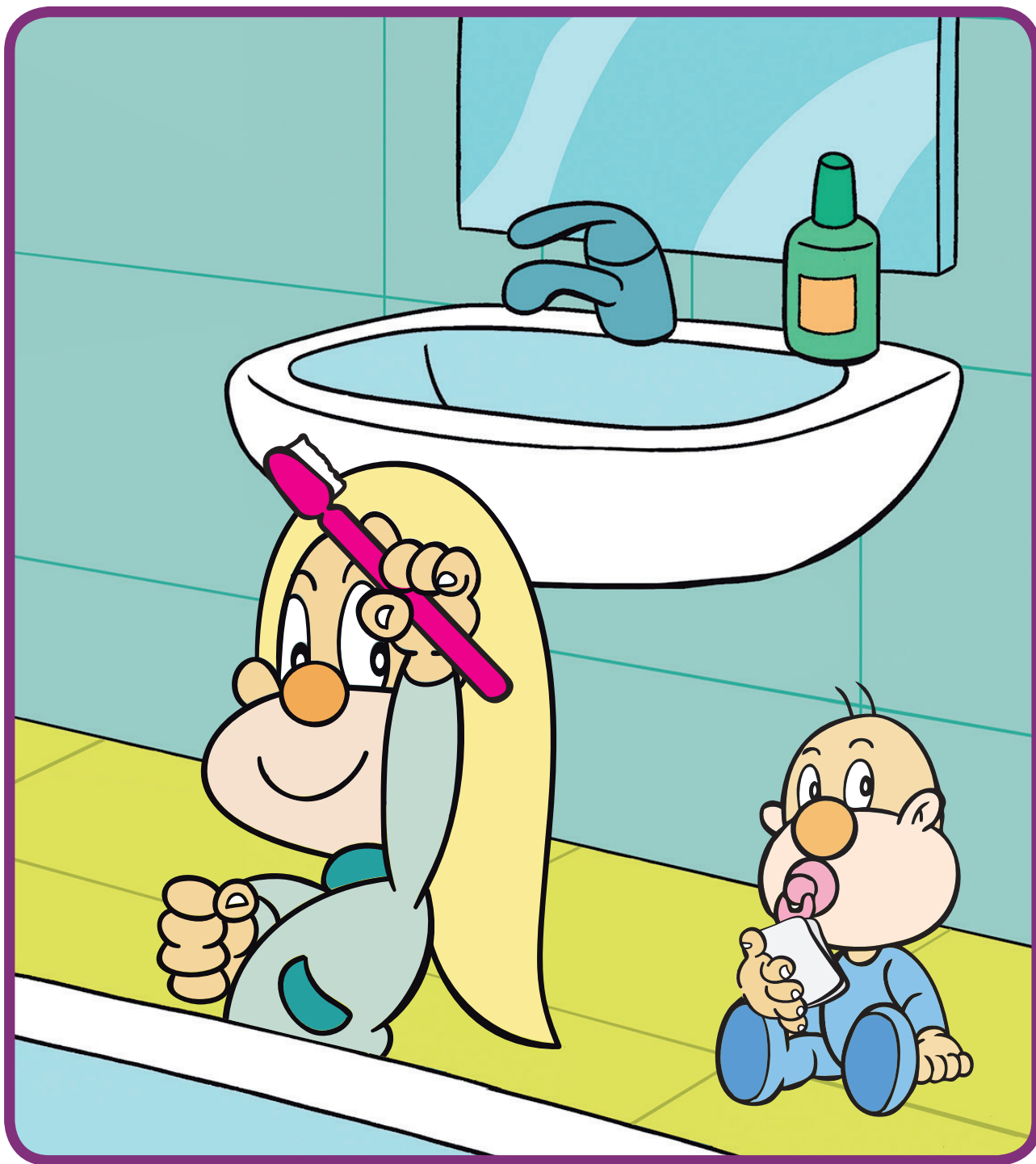
Trátase, pois, de favorecer actitudes positivas nas nenas e nenos cara o mantemento e mellora da súa saúde bucodental, que adquiran habilidades para a práctica do cepillado dental e lograr a implicación das familias para a adopción de hábitos de hixiene bucodental adecuados.

APRENDIZAXE

- Educación para a saúde
 - creación de hábitos saudables
 - asumir e practicar condutas saudables sobre un mesmo
- Formación persoal e social
 - construír a propia identidade: aprender a coñecerse
 - adquirir autonomía e iniciativa persoal
 - adquirir habilidades sociais básicas
 - aprender a respectar as normas
 - valorar as consecuencias das propias accións
- Coñecemento da contorna
 - observación e exploración do contorno próximo
 - aprender a vivir
- Educación plástica e cultural
 - potenciación da creatividade
 - comprensión das experiencias propias e alleas
 - vocabulario específico
 - maduración motriz



1. APRENDER



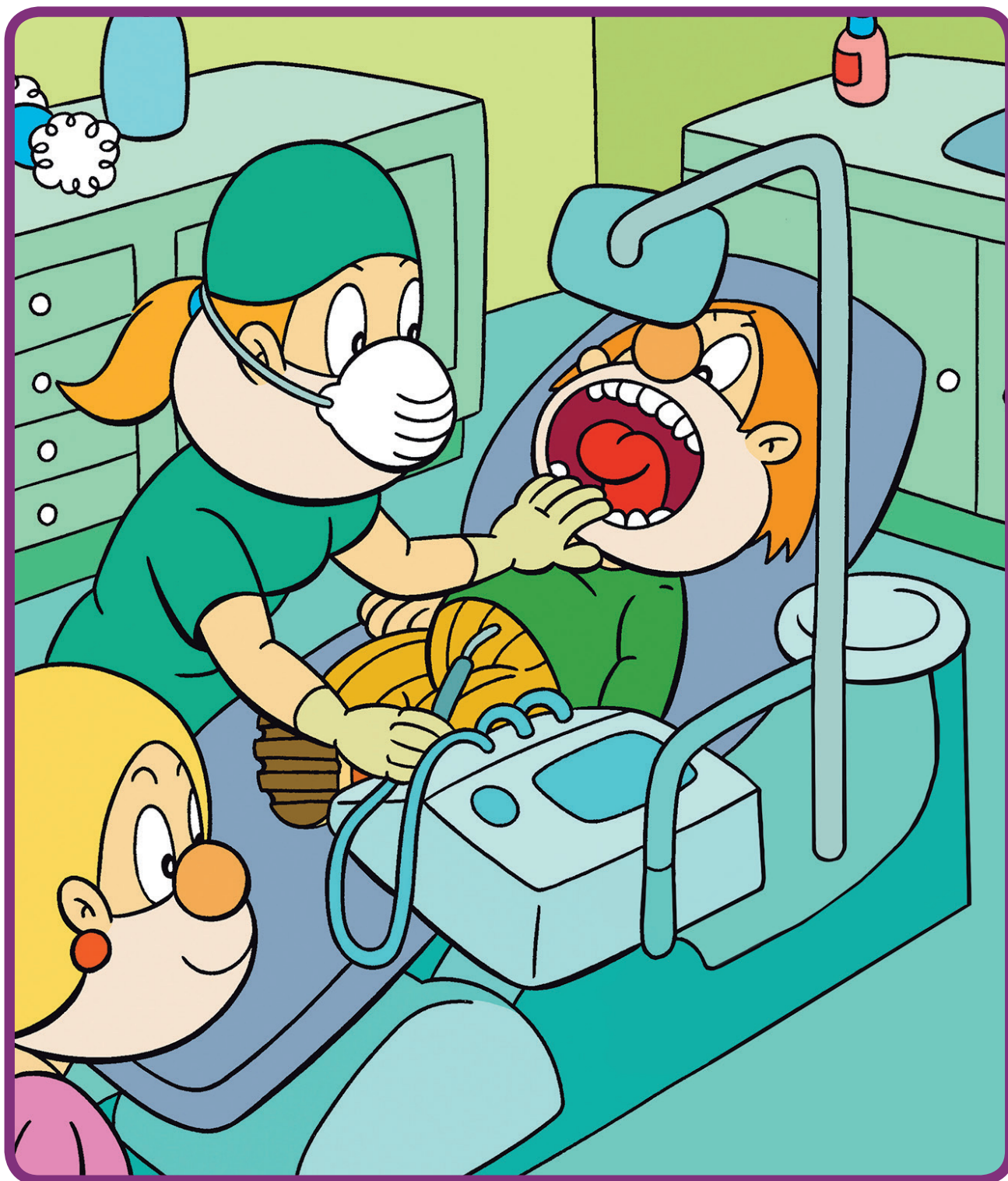
Hai que empezar a limpar os dentes en canto saen, ao principio cunha gasa e despois cun cepillo adaptado á idade de cada un.

Os dentes e as enxivas deben cepillarse, polo menos, dúas veces ao día e en especial antes de ir á cama, sempre durante 2 ou 3 minutos.

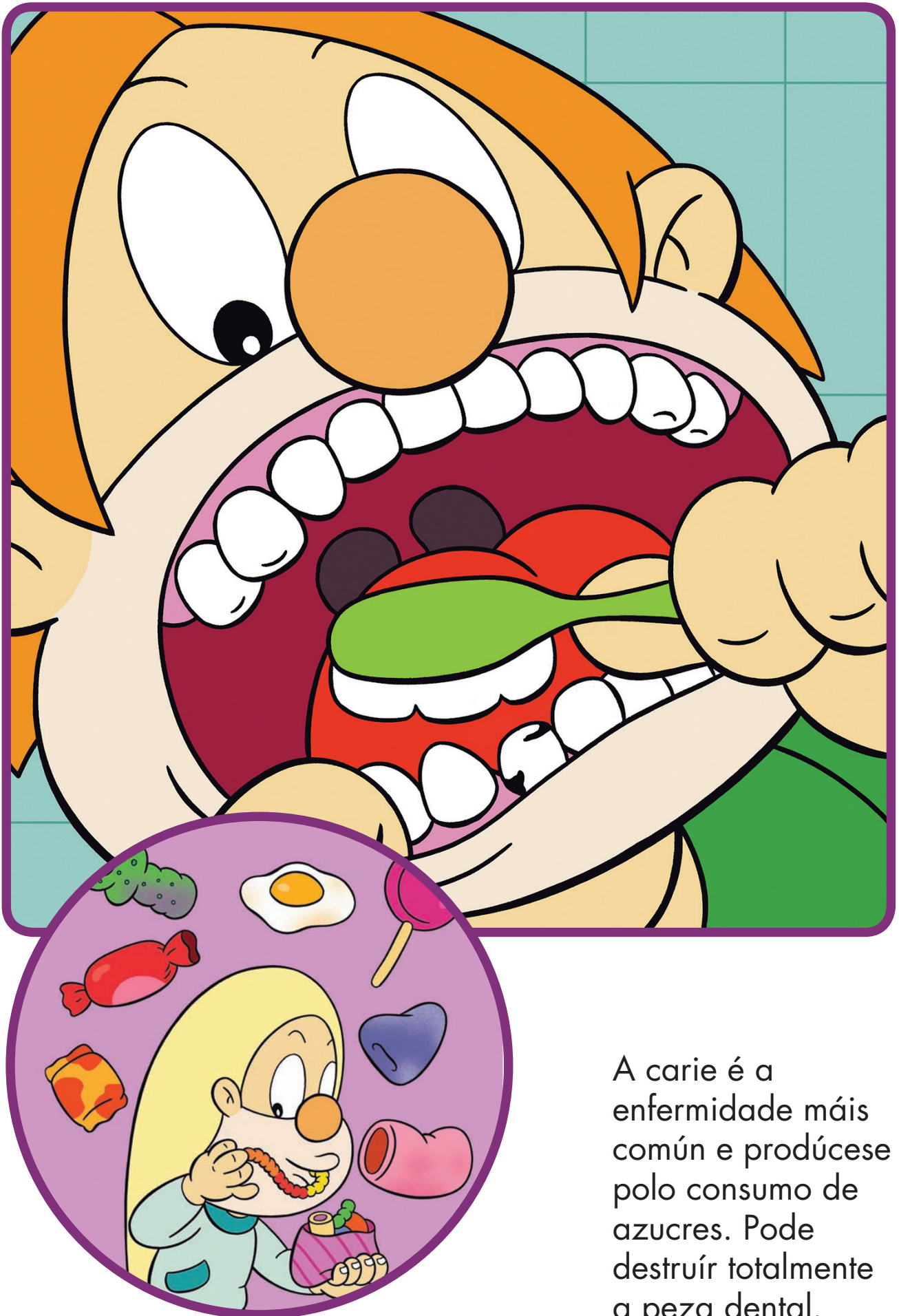


A pasta dental debe estar adaptada á idade de cada persoa; utilizarase unha cantidade similar a un chicharo e non se debe tragar.

Cando saian os dentes permanentes hai que empezar a usar a seda dental cada noite antes de ir á cama.



A primeira visita ao dentista debe facerse cando a nena ou neno ten todos os dentes de leite e despois faranse revisións, polo menos, unha vez ao ano.



A carie é a
enfermidade máis
común e prodúcese
polo consumo de
azucres. Pode
destruír totalmente
a peza dental.

1

Empeza cepillando os dentes de diante, sempre desde a enxiva cara o dente. Os de arriba cepíllanse de arriba a abaixo e os de abaixo cepíllanse cara arriba.

2

Despois cepilla todos os demais.

3

Límpaos do mesmo xeito pola parte de dentro. Primeiro os de diante desde a enxiva cara o dente e despois os do fondo.



4

Agora cepilla todas as moas por arriba, que é por onde mastigas.



5

E non esquezas a lingua!

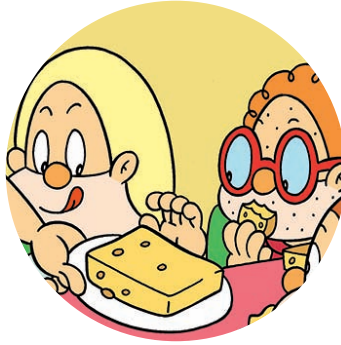
6

Finalmente enxauga ben a boca.

2. O SABICHÓN

Rodea en cor **vermella** o que **NON debemos facer** e en cor **verde** o que **SI debemos facer** para manter limpos e sans os nosos dentes.

Comer doces
na merenda



Substituír os
zumes por auga



Limpar só
os dentes
definitivos



Abusar do
azucure



Cepillar os
dentes de 2 a
3 minutos



Partir noces
cos dentes



Cepillar os
dentes 3
veces ao día

Visitar o
dentista
regularmente

3. ACTIVIDADES

A. RELACIONAR

Sinala cunha frecha os alimentos que danan os dentes.



froitas e
verduras

doces



refrescos

MALOS PARA
OS DENTES



zume
natural



lambetadas



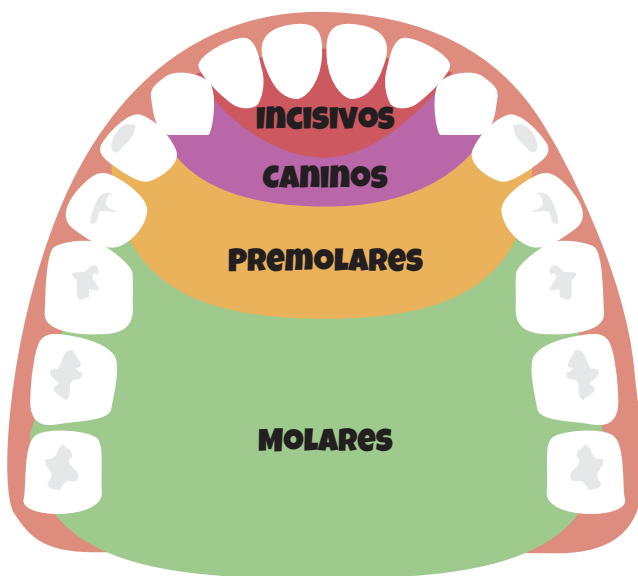
B. COLOREAR E ESCRIBIR

Mira nun espello os dentes que tes.

Despois vai ao cadro que che corresponde e colorea en azul os dentes que tes e en vermello os que che faltan.

Cobre a túa ficha.

DENTADURA DEFINITIVA



DENTADURA DE LEITE

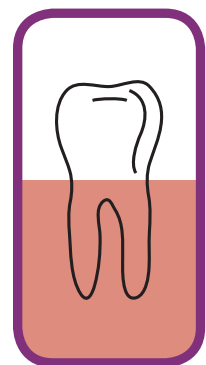
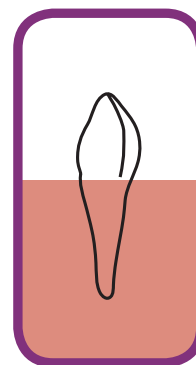
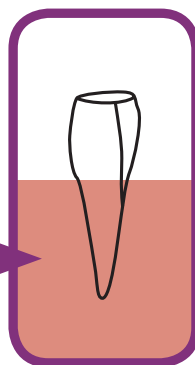


INCISIVO

CANINO

MOLAR

enxiva



Teño _____ dentes

Fáltanme _____ dentes

Picados _____

C. BUSCAR

Busca estas 10 palabras relacionadas coa hixiene bucodental. Sabes que é cada unha?



flúor	moa
dentífrico	esmalte
enxiva	sarrio
odontólogo	caninos
carie	empaste

C	A	R	I	E	O	I	U	S	D	S
V	S	E	Z	M	D	H	Y	A	V	A
D	L	M	K	S	O	T	O	R	R	B
E	R	O	I	F	N	G	E	R	X	R
N	O	A	O	U	T	O	M	I	J	L
T	E	R	Y	Q	O	C	P	O	K	A
I	N	I	C	H	L	U	A	Ñ	R	F
F	X	U	A	R	O	E	S	P	O	L
R	I	O	N	G	G	I	T	R	G	U
I	V	Z	I	R	O	O	E	W	L	O
C	A	F	N	M	Y	S	F	A	K	R
O	U	T	O	Ñ	V	A	R	S	E	D
A	V	E	S	M	A	L	T	E	Y	I

D. LAVAR OS DENTES!!!

Descarga e imprime o rexistro mensual da seguinte páxina.

Enche os espazos cos datos que se piden e pégao no teu cuarto.

Colorea cada día as veces que lavaches os dentes.

Canto máis colorido, mellor o terás feito ese mes!

os bolechos



LAVAR OS DENTES!!!

MES	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA	5ª SEMANA
LUNS	  	  	  	  	  
MARTES	  	  	  	  	  
MÉRCORES	  	  	  	  	  
XOVES	  	  	  	  	  
VENRES	  	  	  	  	  
SÁBADO	  	  	  	  	  
DOMINGO	  	  	  	  	  

NOME: _____

IDADE: _____



LAVAR OS DENTES!!!

MES	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA	5ª SEMANA
LUNS	  	  	  	  	  
MARTES	  	  	  	  	  
MÉRCORES	  	  	  	  	  
XOVES	  	  	  	  	  
VENRES	  	  	  	  	  
SÁBADO	  	  	  	  	  
DOMINGO	  	  	  	  	  

NOME: _____

IDADE: _____