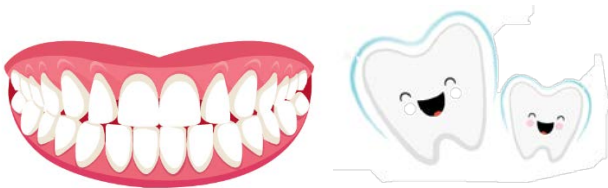


Educación infantil

# Prevención de la infección: la higiene bucal

## Unidad didáctica 3: higiene bucal

Los menores aprenderán cómo cepillarse los dientes, y que cepillarnos los dientes al menos dos veces al día evita la aparición de caries.



### Resultados de aprendizaje

#### Todos los estudiantes:

- Aprenderán cómo cepillarse los dientes de forma eficaz.
- Comprenderán la importancia de cepillarnos los dientes
- Aprenderán la relación entre el azúcar y la caries

### Referencias al currículum

#### Desarrollo de la comunicación y del lenguaje

- Escucha y atención
- Comprensión
- Expresión oral

#### Desarrollo físico

- Salud y autocuidado

#### Expresión artística y diseño

- Exploración y uso de medios y materiales



# Unidad didáctica 3: higiene bucal

## Materiales necesarios

### Introducción

#### Por clase

- SH (lámina del estudiante) 1: Dibujo de un diente

### Actividad: Ejercicio en el espejo e imitación del cepillado de dientes

#### Por clase

- Muñeco/peluche o modelo de boca con la boca abierta y mostrando los dientes
- Cepillo de dientes
- Espejo
- Cronómetro / Huevo temporizador de 2 minutos
- Si es posible, pida a los menores que traigan un cepillo de dientes a la sesión

### Actividad de ampliación: Seguimiento del cepillado de dientes

#### Por menor

- SW1: Gráfico del cepillado de dientes

## Materiales de apoyo

- SH1: Dibujo de un diente
- SW1: Gráfico del cepillado de dientes



# Unidad didáctica 3: higiene bucal

## Palabras clave

Bacterias  
Gérmenes  
Microbios  
Placa  
Cavidad  
Azúcar  
Cepillado/lavado de dientes

## Salud y seguridad

Los menores más pequeños deben estar supervisados en todo momento cuando se cepillen los dientes.

Para unas prácticas de microbiología seguras en el aula, consulte CLEAPPS  
<http://www.cleapps.org.uk/>

## Enlaces web

<https://www.e-bug.eu/es-ES/la-higiene-bucal-ey>

## Introducción

1. Pida a los menores que utilicen un espejo para mirarse la boca. ¿Qué ven? ¿Cuántos dientes pueden ver? ¿Qué aspecto tienen? Explíqueles que la mayoría de sus dientes son dientes primarios o de leche, aunque a algunos de ellos habrán empezado a caérseles, y que éstos serán sustituidos por unos dientes más grandes, adultos, que serán los que tendrán el resto de sus vidas.
2. Muestre a la clase la imagen de SH1, de un diente dentro de una boca. La SH1 es una imagen de una dentición permanente (del adulto), que se compone de 28 dientes, excluyendo las 4 muelas del juicio. Los adultos tienen un total de 32 dientes. Pida a los menores que le ayuden a contar el número de dientes que pueden ver en la imagen. Después, pídeles que cuenten cuántos dientes tienen ellos (los menores de 6 años suelen tener 20 dientes de leche). Pregunte a los menores cuántos dientes tienen en la parte de arriba y cuántos en la parte de abajo.
3. Pregunte a los menores para qué usamos los dientes (comer, hablar, sonreír). Explique la importancia de cuidar de nuestros dientes, manteniéndolos limpios. Consumir alimentos y bebidas azucaradas con demasiada frecuencia es malo para nuestros dientes y puede provocar agujeros, conocidos con el nombre de “cavidad”. Esas “cavidades” pueden ser dolorosas, y pueden hacer que comer resulte molesto. Cepillarse los dientes ayuda a prevenir las cavidades dentales.
4. Explique a los menores que para mantener nuestros dientes sanos debemos cepillarlos dos veces al día, una vez a última hora de la noche y otra a lo largo del día (es más fácil recordarlo si nos cepillamos los dientes antes de ir al colegio y antes de ir a dormir). Explique a los menores que debemos cepillarnos los dientes durante dos minutos cada vez, usando dentífricos fluorados y bajo la supervisión o con la ayuda de un adulto.

## Actividad

1. Lleve consigo un muñeco o peluche con la boca abierta, enseñando los dientes, y explique a los menores que van a cepillar los dientes del peluche.

2. Utilizando el peluche y un cepillo de dientes, muestre a los menores la forma de cepillarse los dientes, haciendo una demostración del movimiento del cepillo en círculos pequeños, en la parte delantera y en la parte posterior de los dientes, y alrededor de los molares.
3. Si cuenta con más muñecos y más cepillos de dientes, deje que los menores lo intenten por sí mismos, con la ayuda de un temporizador de dos minutos. Si solo se dispone de un muñeco/peluche, puede compartirlo y hacer que todo el grupo le cepille los dientes, de manera que cada niño esté haciendo el movimiento durante 15-30 segundos.
4. Si los menores hubieran llevado sus propios cepillos de dientes al colegio, supervise cómo se cepillan sus propios dientes.

Esta divertida actividad ayudará a los menores a aprender a cepillarse los dientes de forma efectiva.

## Coloquio

Explique a los estudiantes que nos cepillamos los dientes para eliminar los gérmenes (microbios) que viven en nuestra boca, a los que les encanta el azúcar de nuestros dientes. Si esto pasa y no nos cepillamos los dientes lo suficiente, pueden llegar a formarse agujeros que podrían empeorar a lo largo del tiempo, causando dolor (o incluso peor) y malestar.

Pregunte a los menores si pueden recordar los pasos más importantes a la hora de mantener nuestros dientes limpios:

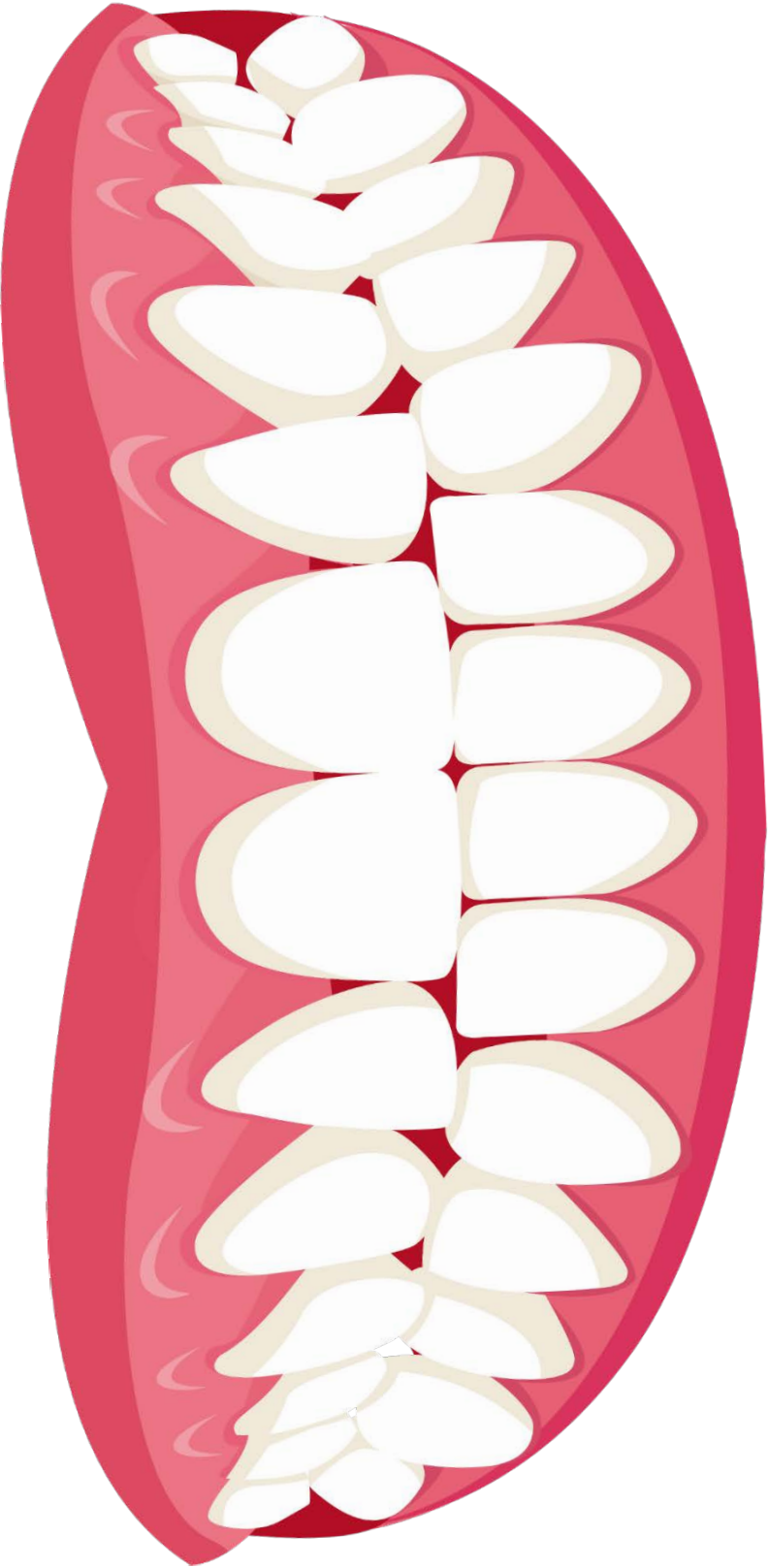
1. Cepillarse dos veces al día (antes de ir al colegio y antes de ir a dormir).
2. Utilizar pasta de dientes con flúor.
3. Cepillarse los dientes en círculos, por la parte delantera de los dientes, por la parte posterior, e incluyendo las muelas.
4. Cepillarse durante dos minutos
5. Escupir la pasta de dientes al acabar, no enjuagarla

## Actividad de ampliación

### Gráfico sobre el cepillado de dientes

La ficha SW2 es útil para fomentar una rutina de cepillado de dientes. Entregue un ejemplar a cada menor, y pídales que marquen o dibujen algo cada vez que se cepillen los dientes cada día, para controlar la frecuencia con la que se lavan los dientes durante la semana escolar. Pueden completarlo en el aula o en casa.

SH1 – Dibujo de los dientes





# Gráfico para un cepillado de dientes saludable

LUN MAR MIE JUE VIE

Me lavé los dientes por la mañana

--	--	--	--	--

Me lavé los dientes antes de ir a la cama

--	--	--	--	--

Me lavé los dientes durante 2 minutos

--	--	--	--	--

Nombre

Clase

Cada vez que te laves los dientes, ¡pon una imagen o una estrella!