



Alianza por un Futuro Libre de Caries
Capítulo Colombia

¡Soy un líder por un futuro sin caries!



Yo

¡Soy un líder por un futuro sin caries!



López Galeano, Julián

¡Soy un líder por un futuro sin caries! / Julián López Galeano y María del Pilar Cerezo Correa; editado por Laura V. Obando Alzate. Manizales : UAM, 2019

52 p. : il.

ISBN: 978-958-5558-07-6

I.Salud bucal. 2.Nutrición y salud dental. 3. Higiene oral. 4. Cepillado - Técnicas. 5. Cavidad bucal – Funciones.

I. Cerezo Correa, María del Pilar. II. Obando Alzate, Laura V.

UAM 617.601 L864

CO-MaBABC

Fuente: Biblioteca Alfonso Borrero Cabal, S.J.

© Editorial UAM- Universidad Autónoma de Manizales

Antigua Estación del Ferrocarril

E-mail: editorial@autonoma.edu.co

Teléfono: (56+6) 8727272 Ext. 166

Manizales-Colombia

Miembro de la Asociación de Editoriales Universitarias de Colombia, ASEUC

Título: ¡Soy un líder por un futuro sin caries!

Autores: Julián López Galeano / María del Pilar Cerezo Correa

Correos electrónicos: julian.lopezg@autonoma.edu.co/mapice@autonoma.edu.co

Manizales, noviembre de 2019

ISBN: 978-958-5558-07-6

Editora: Laura V. Obando Alzate

Corrección de estilo: Diego Fernando Noreña Vélez

Diseño, diagramación e ilustraciones: Julián López Galeano

Rector: Carlos Eduardo Jaramillo Sanínt

Comité Editorial:

Iván Escobar Escobar, Vicerrector Académico UAM. Nancy Liliana Mahecha Bedoya Mg., Vicerrectora Administrativa y Financiera (E). María del Carmen Vergara Quintero PhD., Coordinadora Unidad de Investigación. Laura V. Obando Alzate, Editora y Coordinadora Editorial UAM. Francly Nelly Jiménez García PhD., representante de la Facultad de Ingenierías. Mónica Naranjo Ruiz Mg., representante de la Facultad de Estudios Sociales y Empresariales. Dora Cardona Rivas PhD., representante de la Facultad de Salud. Juliana López de Mesa PhD., Editora de la Revista Ánfora. Wbeimar Cano Restrepo Mg., Director de la Biblioteca. Luisa Fernanda Buitrago Ramírez Mg., Directora Revista Araña que Teje.

Material diseñado como parte de la Estrategia de Formación de Niños Líderes de la Alianza por un Futuro Libre de Caries. Capítulo Colombia. Territorio Demostrativo Manizales - Caldas.

Tabla de contenido

Actividades	Página
1. Introducción	4
2. Se busca líder	6
3. Explorando mi boca	8
4. Conociendo mi lengua	11
5. Estilos de vida saludables	13
6. Mejorando mi alimentación	15
7. Manos limpias	17
8. Adiós placa	19
9. Libres de caries	21
10. Mi crema dental	23
11. Encía sana	25
12. Rosada mi encía	27
13. Mis amigos	29
14. Hábitos nocivos	31
15. Aprendamos sobre el cepillo dental	33
16. Calendario de hábitos saludables	38
17. Jugaremos	39

Introducción

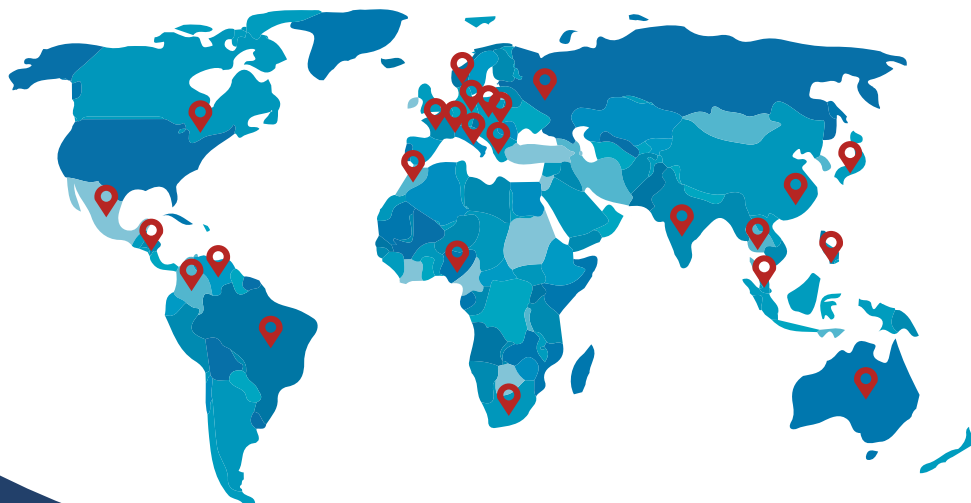
Esta cartilla hace parte fundamental de mi formación como líder de la Alianza por un Futuro Libre de Caries.

En ella encontraré los temas principales sobre el cuidado de la salud bucal y las actividades que debo multiplicar con mis compañeros para que mantengan su salud y sonrían felices.

Mis herramientas como Niño Líder serán: mi camiseta, mi tula, mi visera y esta cartilla. Por eso cuidaré de ellas siempre.

Todo lo que aprenda también lo compartiré con mi familia, porque quiero que ellos sean saludables.

Alianza por un Futuro Libre de Caries en el Mundo



La meta de esta Alianza es:

“En el futuro, todos los niños viviremos libres de caries y sonriremos felices”



Para lograr esta meta necesitamos:

- **Trabajar en equipo**
- **Aprender sobre el cuidado de nuestra salud**
- **Niños líderes Aliados de la Alianza como tú**

Actividad n°1

Se Busca Líder

Soy un líder por un futuro sin caries porque tengo estas cualidades:



Saludable Amigable Creativo Responsable Buen compañero
Respetuoso Disciplinado

Actividad n°1

¿Qué voy a multiplicar?

Le contaré a mis compañeros de clase acerca de la Alianza por un Futuro Libre de Caries.

Esta Alianza está en varios países del mundo. La iniciaron los expertos en caries dental, preocupados al ver tantos niños afectados por esta enfermedad. Por eso, quisieron reunir y comprometer a gobiernos de distintos países, odontólogos y muchas personas más, para que trabajaran en la prevención de esta enfermedad en los niños y, de ese modo, puedan sonreír felices.

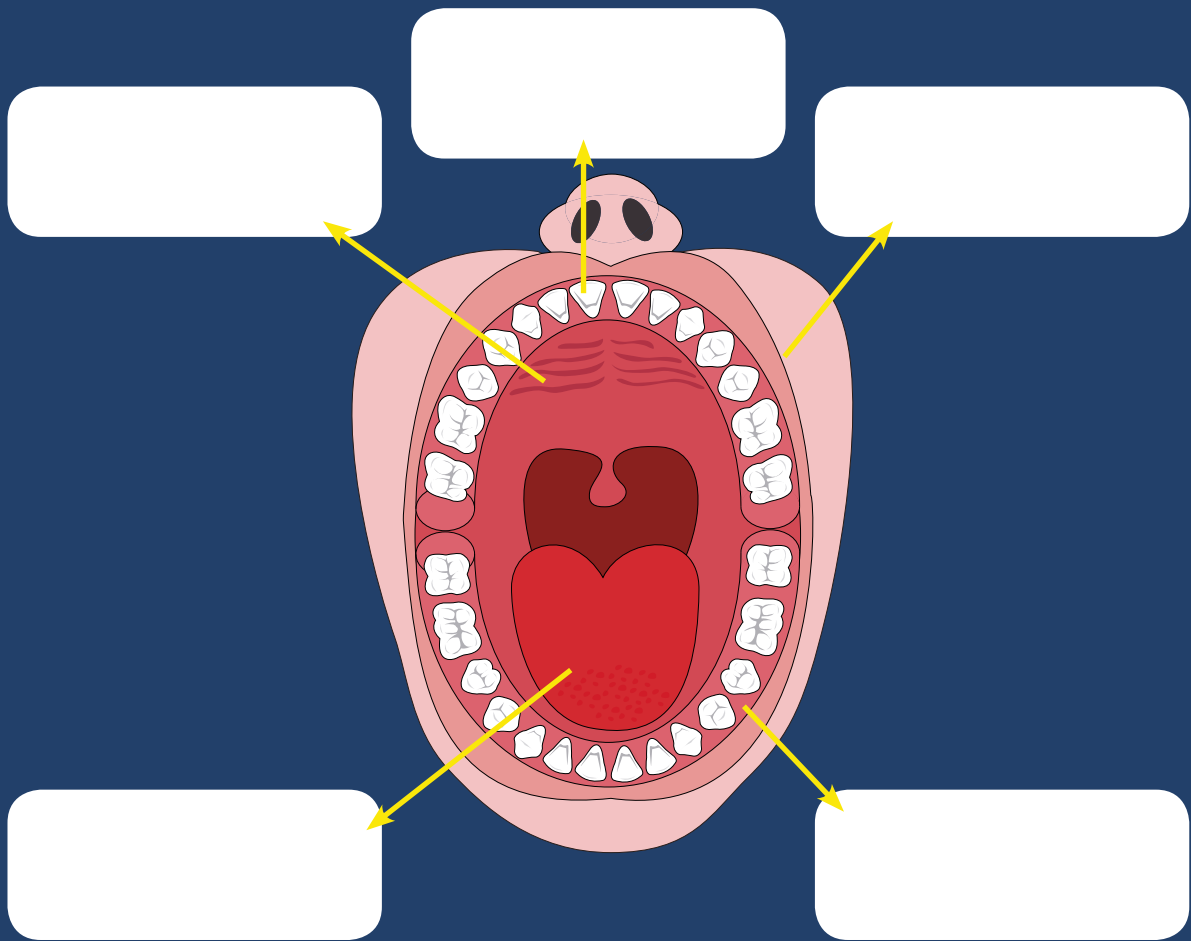


Una de las estrategias que se diseñó para alcanzar la meta de esta Alianza es tener muchos Niños Líderes como tú en todas las instituciones escolares.

Actividad n°2

Explorando mi boca

En mi boca encuentro:



Dientes Paladar Labios Encía Lengua

Actividad n°2

Explorando mi boca

Mi boca me sirve para:



Masticar

Deglutir

Producir sonidos

Saborear

Verme bien

Actividad n°2

¿Qué voy a multiplicar?

Le contaré a mis compañeros de clase acerca de una función de nuestra boca cada día.

Lunes

La boca nos sirve para **MASTICAR** porque tenemos dientes que cortan y molares que trituran

Martes

La boca nos sirve para **DEGLUTIR** porque tenemos saliva que humedece los alimentos y la lengua que los empuja

Miércoles

La boca nos sirve para **PRODUCIR SONIDOS** porque tenemos labios, lengua, paladar y dientes

Jueves

La boca nos sirve para **SABOREAR** porque tenemos las papilas gustativas que están en la lengua

Viernes

La boca nos sirve para **VERNOS BIEN** porque con todas **SUS** partes sanas tenemos una linda apariencia

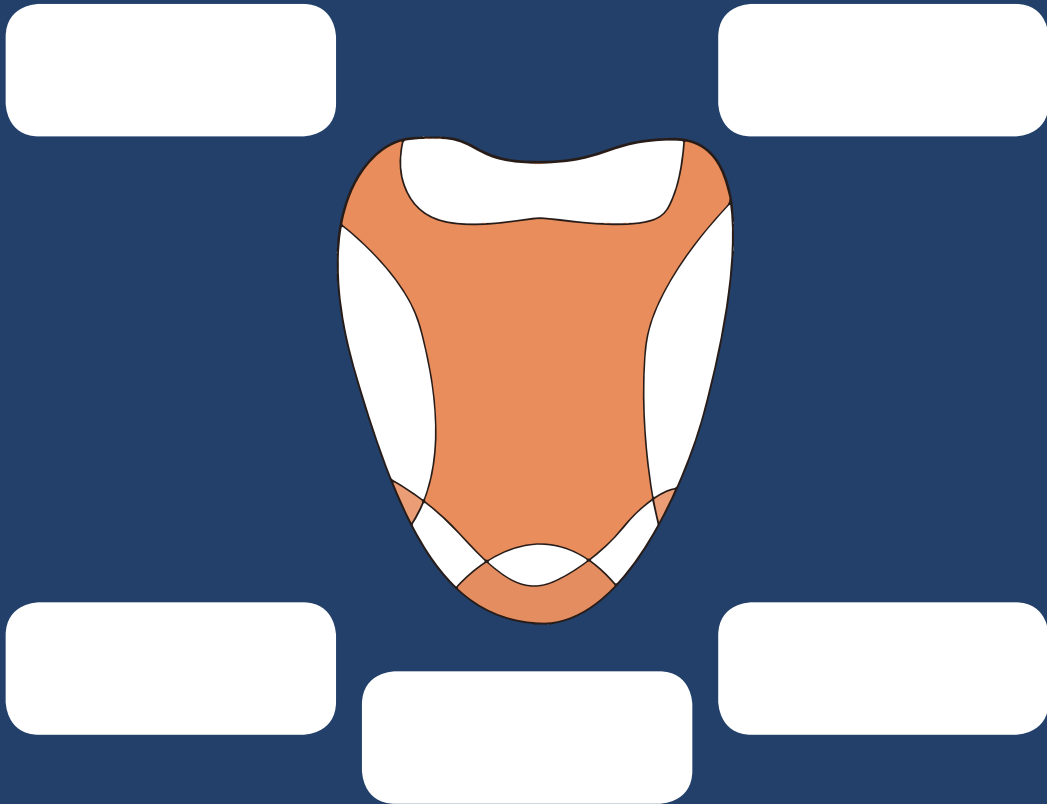
Actividad n°3

Conociendo mi lengua

¿Sabías que la lengua es uno de los órganos más flexibles del cuerpo?

Está formada por 17 pequeños músculos, tiene en su superficie 300 papilas gustativas y está cubierta por 2 tipos de tejidos.

Escribe en los cuadros los sabores y colorea los sitios en la lengua donde se perciben.



Umami Salado Amargo Ácido Dulce

Actividad n°3

¿Qué voy a multiplicar?

Le contaré a mis compañeros de clase acerca de la lengua y sus funciones:

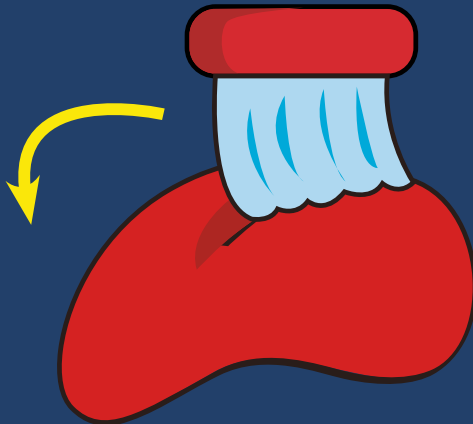
Identifica el sabor de los alimentos porque tiene las **PAPILAS GUSTATIVAS**

Participa en la articulación de las palabras

Participa en la digestión de los alimentos

Ayuda en la deglución de los alimentos

En la lengua se esconden todo tipo de microorganismos, por eso debemos cepillarla todos los días.



Siempre de atrás hacia adelante

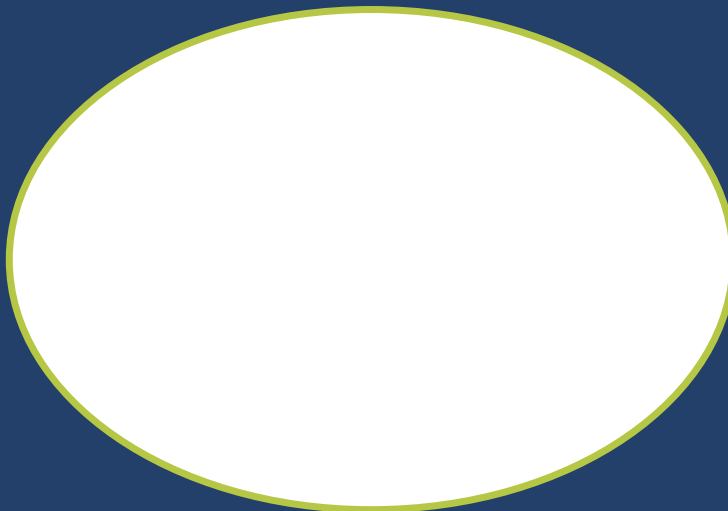
Actividad nº4

Estilos de vida saludables

Todos queremos tener estilo... para ello debemos:



Dibuja cómo es tu estilo:



Actividad n°4

¿Qué voy a multiplicar?

Le contaré a mis compañeros de clase que el mejor estilo es aquel que nos mantiene sanos:



Comer de todos los alimentos,
disminuir el azúcar y la sal.

Hacer actividad física mínimo
1 hora diaria.



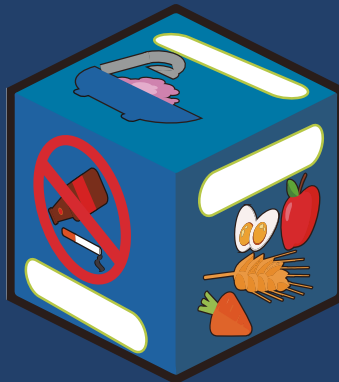
Bañarnos, lavarnos las manos,
cepillarnos los dientes y utilizar
la seda dental.

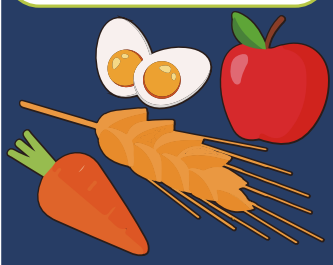
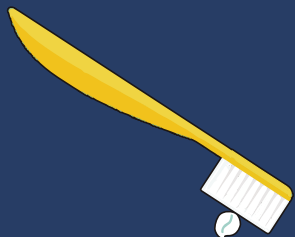
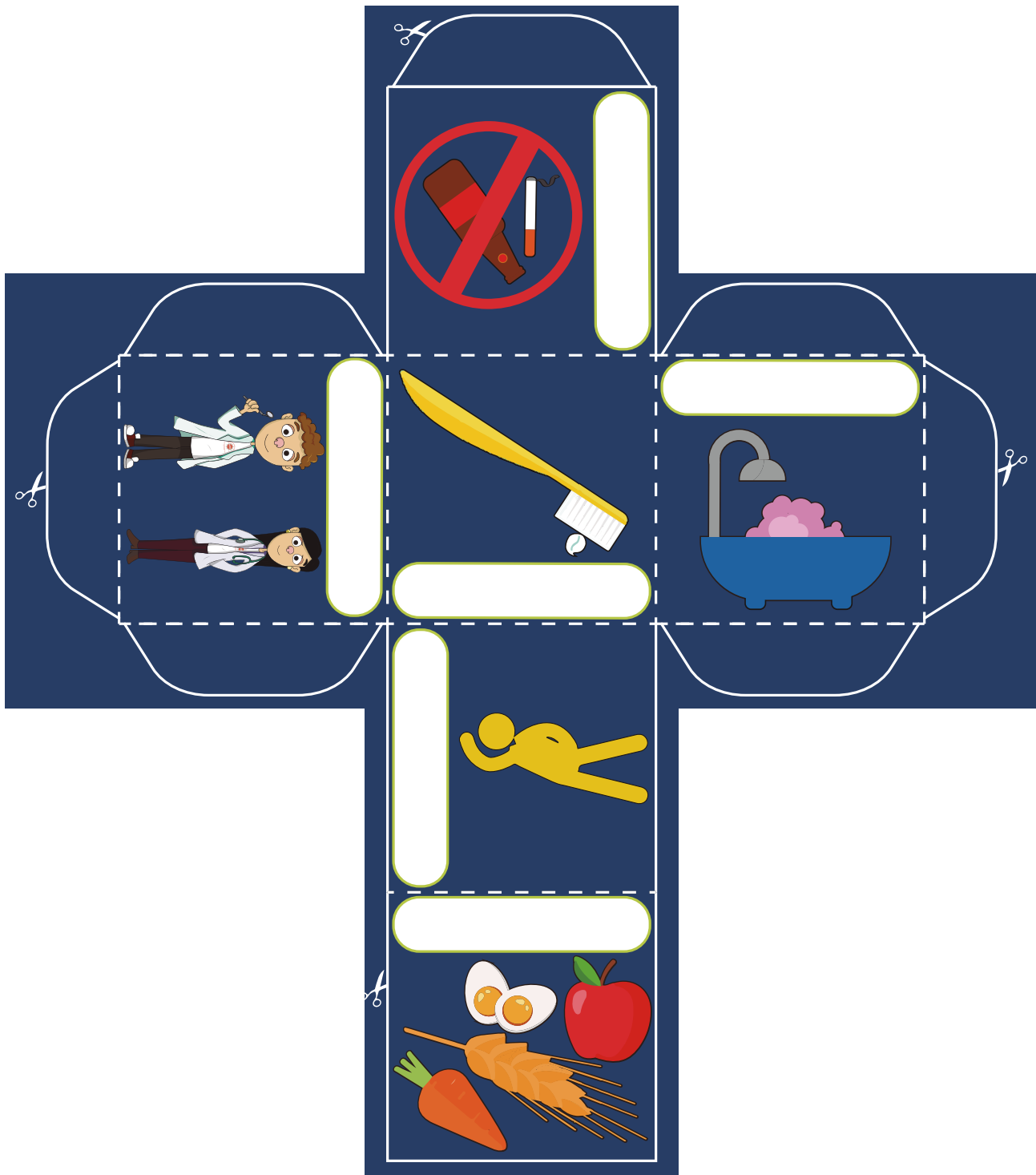
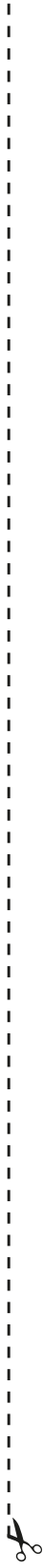
Visitar al médico y al odontólogo.



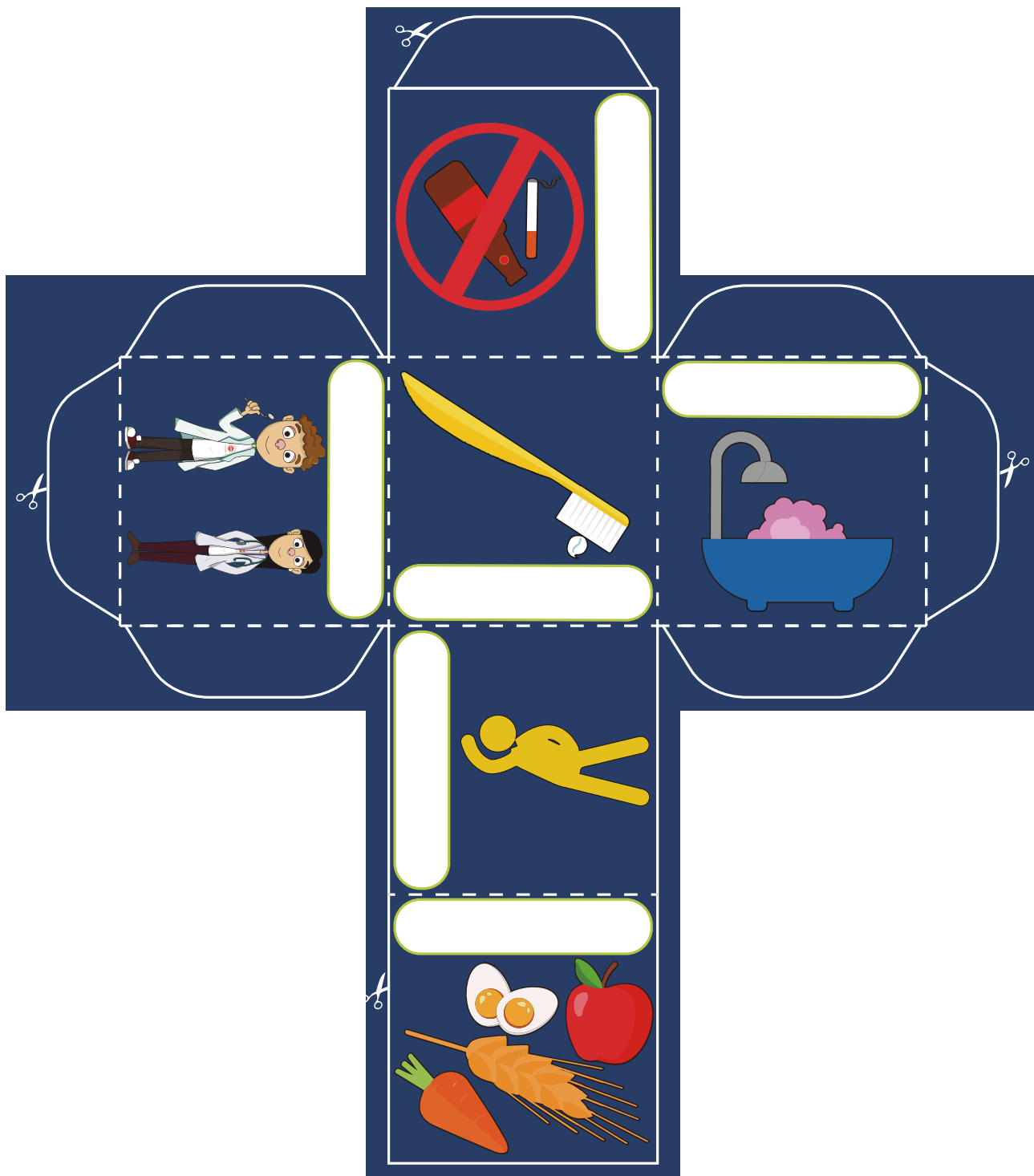
No consumir licor ni cigarrillo.

Recorto la figura de la página siguiente y armo el dado.
Cada día le diré a un compañero de clase que lo lance y explicaré el
hábito que salga en la cara de arriba.





Comparte con un amigo



Actividad n°5

Mejorando mi alimentación

Para crecer y desarrollarnos sanamente, debemos comer de todos los tipos de alimentos, unos deben ser en mayor cantidad que otros.

Completa el plato colombiano colocando el número de los alimentos que están en las casillas:

Tubérculos, plátanos, cereales

Frutas y verduras

Lácteos

Proteínas

Azúcares

Grasas

Tubérculos, plátanos 1

Cereales 2

Carnes 3

Lácteos 4

Huevos 5

Frutos secos 6

Aceite 7

Legumbres 8

Frutas 10

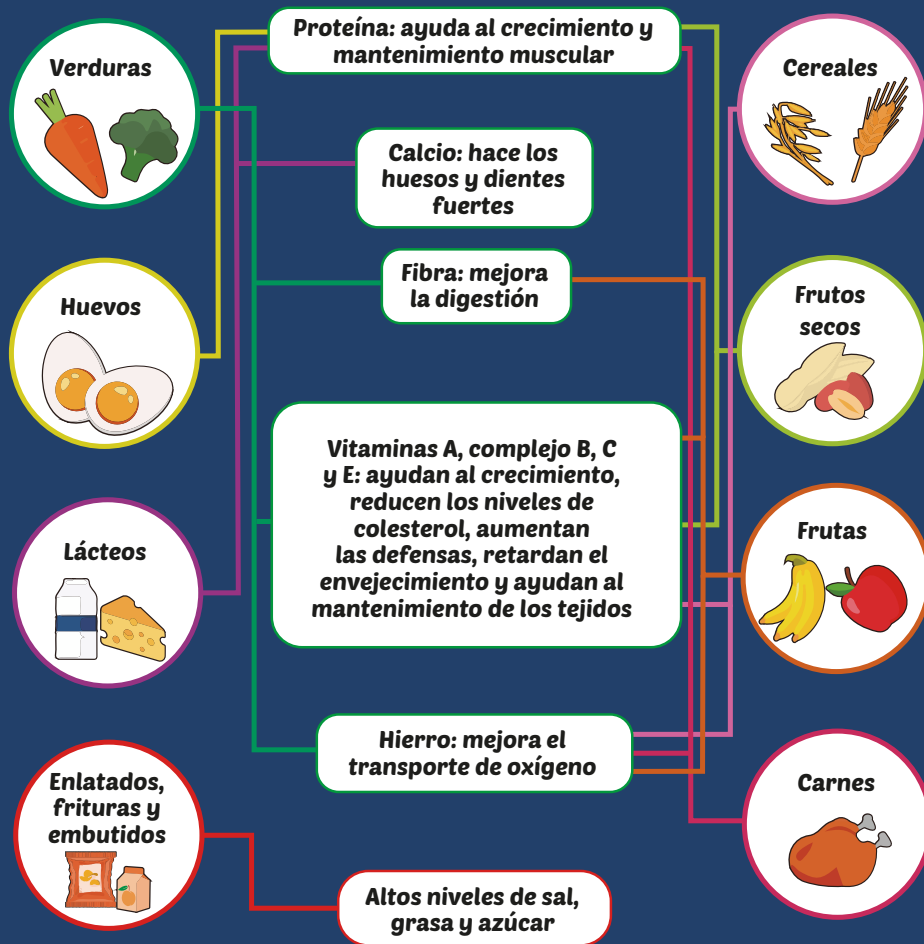
Verduras 11

Ázucar 9

Actividad n°5

¿Qué voy a multiplicar?

Le contaré a mis compañeros de clase durante toda la semana, antes de descanso, que debemos comer los alimentos que están en el plato colombiano, para crecer y desarrollarnos sanamente.



Actividad n°6

Manos limpias

¿Para qué sirve el lavado de manos?

¿En qué momentos debemos lavarnos las manos?

¿Qué son los microorganismos?

¿Dónde se encuentran los microorganismos?

Enumera el orden correcto del lavado de manos:



Nos frotamos los nudillos



Abrazamos el pulgar y lo limpiamos



Ahora nuestras manos están limpias



Nos frotamos entrelazando los dedos (por delante y por detrás)



Abrimos la llave, nos lavamos y cerramos la llave



Hacemos círculos en la palma de cada mano



Abrimos la llave, nos echamos agua, cerramos la llave y nos echamos jabón

Actividad n°6

¿Qué voy a multiplicar?

Le contaré a mis compañeros de clase durante toda la semana, antes de salir al descanso, que el lavado de manos es uno de los principales hábitos de higiene que debemos practicar:

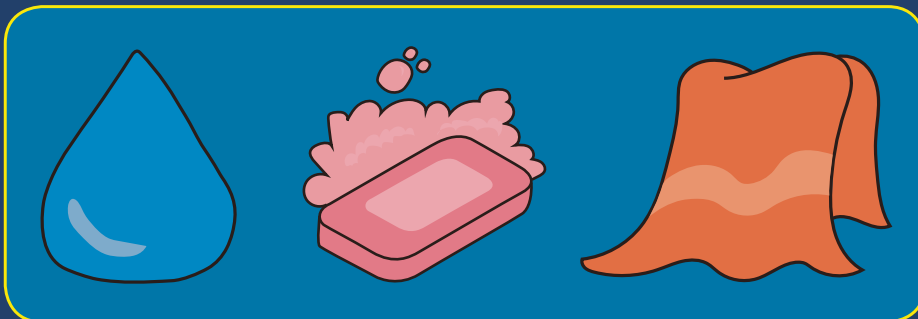
Antes de:

comer
cepillarnos los dientes
ir a dormir

Después de:

ir al baño
jugar con las mascotas
ir al parque
montar en un medio de transporte
tocar dinero

Para eliminar los microorganismos de nuestras manos y evitar muchas enfermedades.



Adiós placa

¿Qué descubriste en el experimento?



Mezcla agua y levadura.
Espera 15 minutos.



Mezcla agua, levadura y azúcar.
Espera 15 minutos.

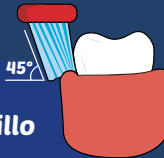


Técnica de cepillado

Se aplica una gota, del tamaño de una lenteja, de crema dental con flúor.



Se colocan las cerdas del cepillo dental entre el diente y la encía. Se hacen movimientos suaves de vibración.



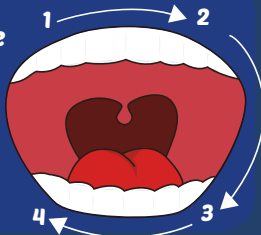
En los molares, se harán movimientos circulares.



Es importante limpiar todos los lados de los dientes.



Recuerda este orden para cepillarte.



Y no olvides limpiar la lengua.

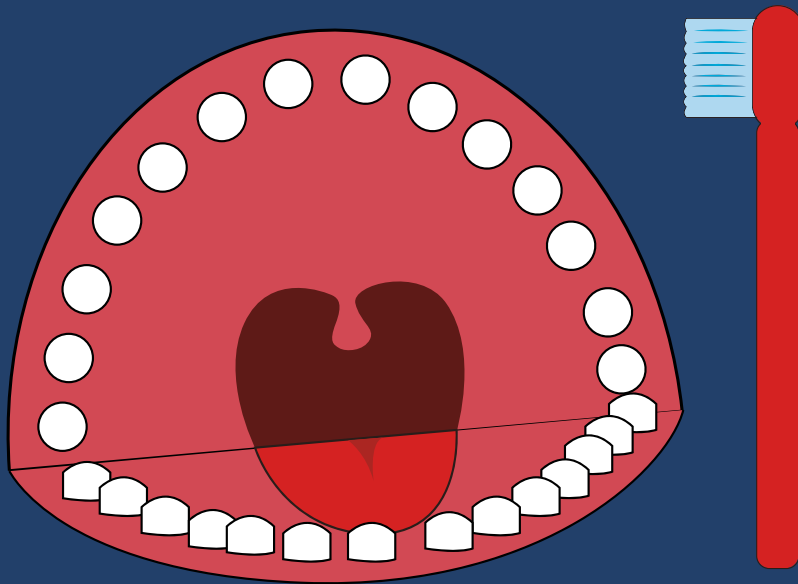


Actividad n°7

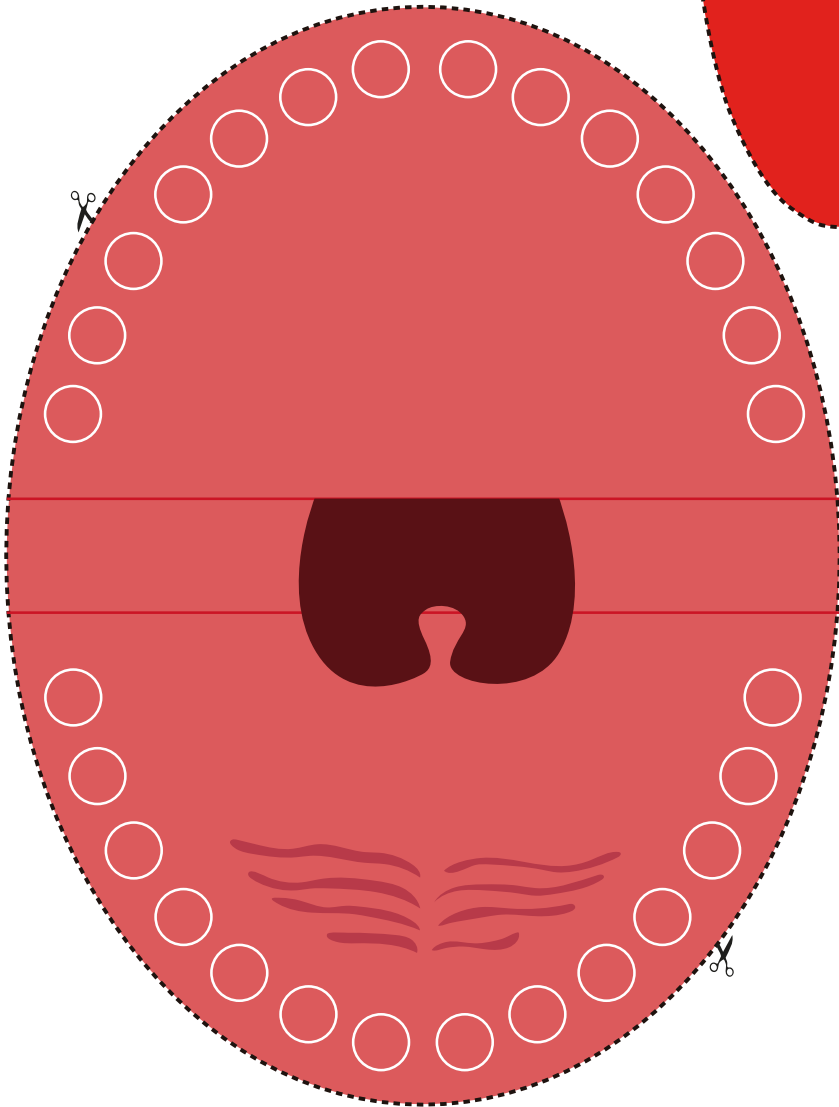
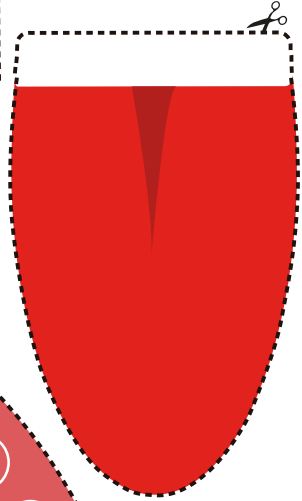
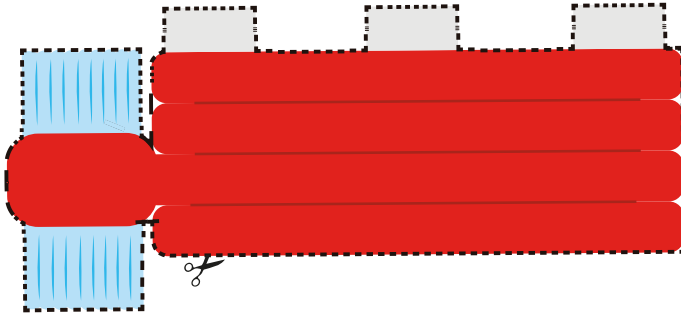
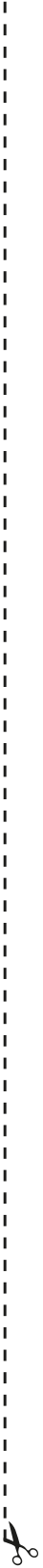
¿Qué voy a multiplicar?

Le contaré a mis compañeros de clase durante toda la semana, después del descanso, que el cepillado dental es otro de los principales hábitos de higiene que debemos practicar todos los días después de cada comida por 2 minutos y, en especial, antes de ir a dormir.

Así, evitamos la caries dental porque eliminamos la placa bacteriana.



Con la ayuda de mi modelo de la boca, explico a mis compañeros la técnica de cepillado que aprendí.



Actividad n°8

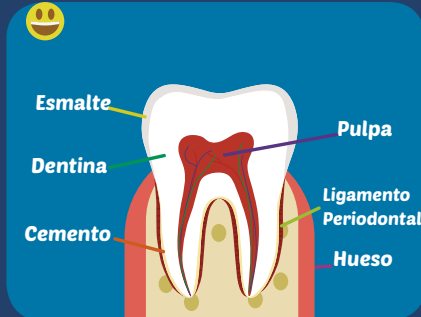
Libres de caries

La caries es una enfermedad que inicia con la placa bacteriana.

Las bacterias aprovechan el azúcar de los alimentos y la transforman en ácidos.

Los ácidos vuelven poroso y débil el esmalte, permitiendo que las bacterias penetren hasta el interior del diente.

Ordena los pasos de la formación de la caries dental:



Si no detenemos la caries, podemos perder los dientes.

Actividad n°8

¿Qué voy a multiplicar?

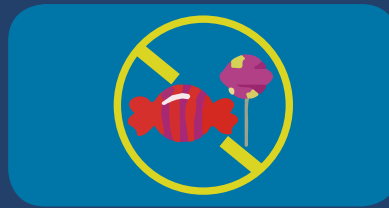
Le contaré a mis compañeros de clase que la Alianza nos invita a unir esfuerzos para cuidar nuestra salud bucal y permanecer libres de caries durante toda la vida.

La mejor forma de evitar esta enfermedad es:

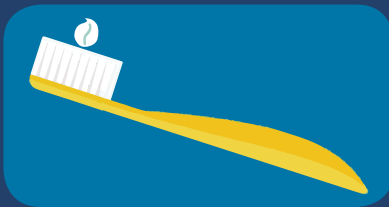
Alimentarnos bien



Disminuir el consumo de azúcar



Cepillarnos los dientes



Utilizar seda dental



Visitar al odontólogo

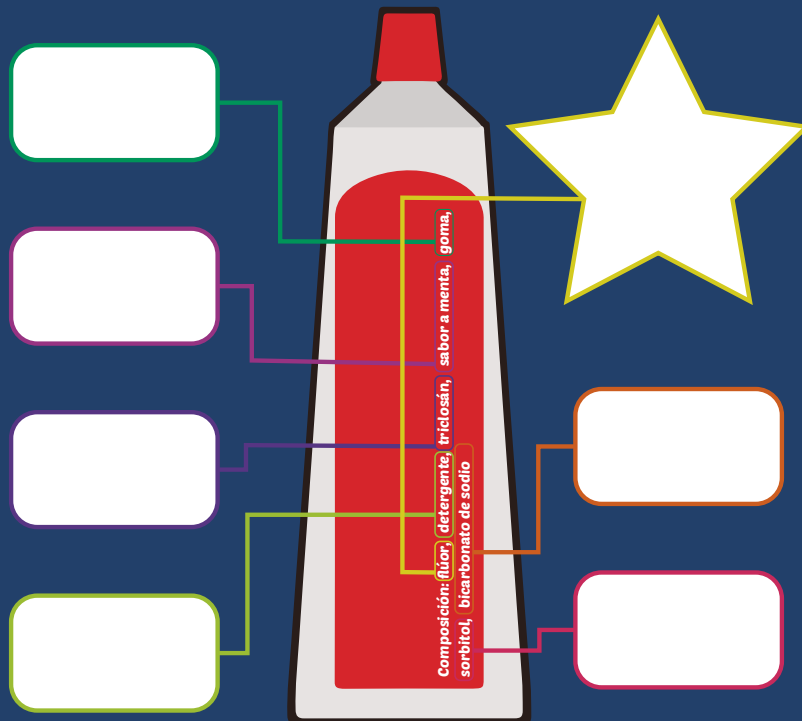


Actividad n°9

Mi crema dental

La crema dental limpia y protege los dientes, así como el jabón limpia nuestro cuerpo.

¿Sabes qué contiene la crema dental?



El flúor hace que los dientes sean más resistentes a los ácidos de las bacterias, por eso previene la caries dental. Si nos tragamos la crema dental, el flúor puede causarnos daño produciendo fluorosis.

Actividad n°9

¿Qué voy a multiplicar?

Le contaré a mis compañeros de clase que la crema dental es muy importante para evitar la caries y que no debemos tragarla porque nos da fluorosis.

La fluorosis hace que nos salgan los dientes manchados y débiles.



La crema dental funciona cuando nos cepillamos con la técnica correcta, la escupimos y no nos enjuagamos.



Para escoger mi crema dental, debo pedirle ayuda a mi odontólogo.

Actividad n°10

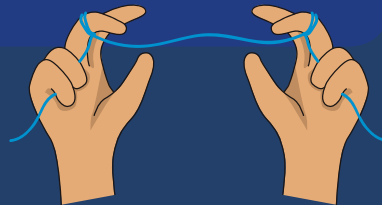
Encía sana

La placa bacteriana se forma en los 5 lados que tiene cada diente, 3 de esos lados se pueden limpiar para eliminar la placa con el cepillo dental, pero los 2 que están entre diente y diente sólo pueden ser limpiados por:

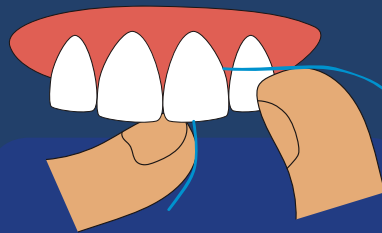
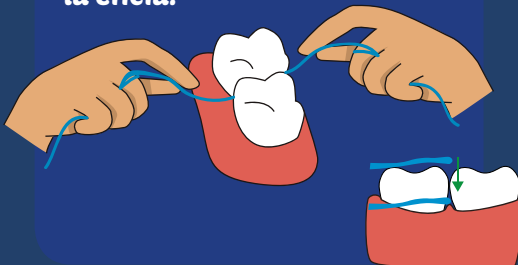


Técnica de la seda dental

Utiliza más o menos 45 cm de seda. Envolviéndola en los dedos medios y cogiendo la porción restante con los dedos meñique y anular, manipula la seda con los dedos índice y pulgar.



Introduce la seda suavemente entre los dientes, abrazando uno de ellos para no lastimar la encía.

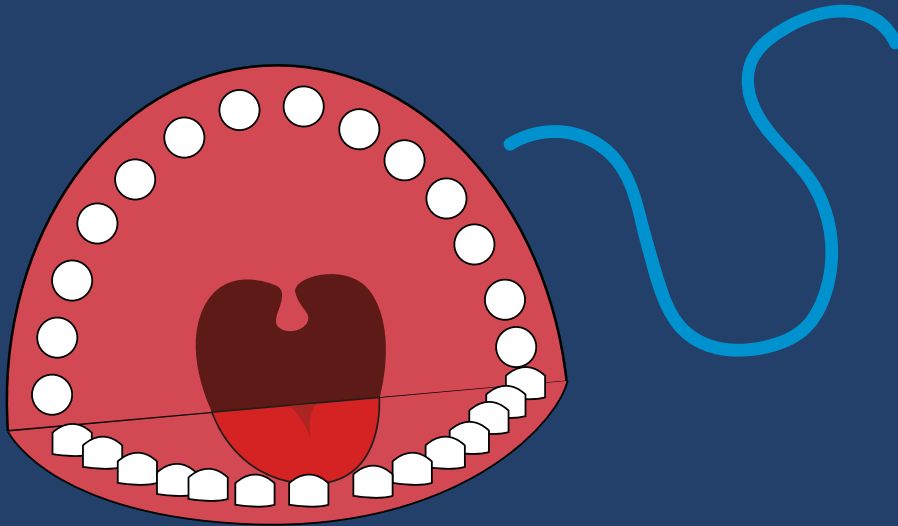


Asegúrate de limpiar cada Diente por los dos lados.

Actividad n°10

¿Qué voy a multiplicar?

Le contaré a mis compañeros de clase durante toda la semana, después del descanso, que el uso de la seda dental es otro de los principales hábitos de higiene que debemos practicar todos los días, principalmente antes de ir a dormir. Así, evitamos la caries dental y la gingivitis porque eliminamos la placa bacteriana entre los dientes.



Con la ayuda de mi modelo de la boca, explico a mis compañeros la técnica de uso de la seda dental que aprendí.

Actividad n°11

Rosada mi encía

La placa bacteriana produce inflamación de la encía (gingivitis).

La encía cubre el hueso que sostiene los dientes.

Une con una línea las palabras a la figura que corresponde:

Encía blanda	
Encía firme	
Encía enferma	
Encía rosada	
Encía sana	
Encía rojiza	

Si la gingivitis avanza, los dientes pueden aflojarse y los podemos perder.

¿Qué voy a multiplicar?

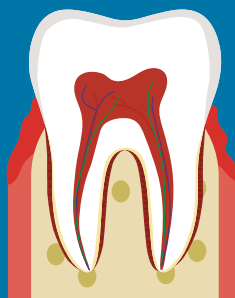
Le contaré a mis compañeros de clase que la placa bacteriana es un enemigo de nuestra salud bucal.

Nos afecta produciendo:

**Caries a los
dientes**



**Gingivitis a la
encía**



Para evitar estas enfermedades debemos:

- **Lavarnos las manos**
- **Cepillarnos los dientes**
- **Usar la seda dental**
- **Alimentarnos bien**
- **Visitar al odontólogo**

Actividad n°12

Mis amigos

Siempre están a nuestro lado... la familia para guiarnos y darnos cariño, los profesores para enseñarnos, los compañeros de clase para divertirnos y también están quienes nos ayudan a cuidar nuestra salud, ellos son:

El Odontólogo

Cuida nuestra salud bucal



El médico

Cuida nuestra salud general



**Ambos nos enseñan cómo evitar enfermedades y nos ayudan a tratarlas cuando han aparecido.
¡Visítalos al menos cada 6 meses!**

Actividad n°13

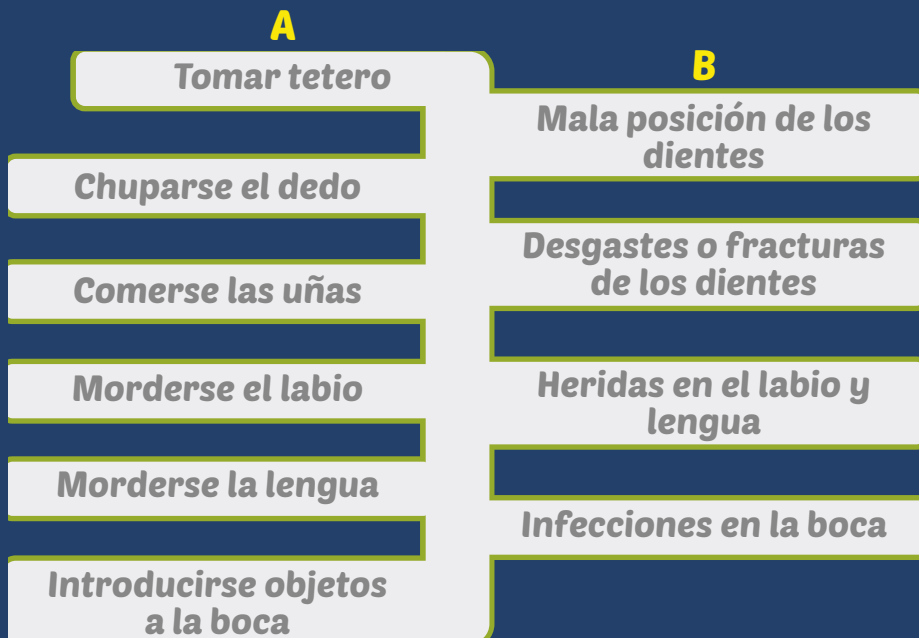
Hábitos nocivos

Así como existen estilos de vida saludables, existen estilos nocivos, estos incluyen hábitos como:

- Tomar tetero
- Chuparse el dedo
- Comerse las uñas

- Morderse el labio
- Morderse la lengua
- Introducirse objetos a la boca

Une los hábitos nocivos de la columna A con la consecuencia de la columna B:



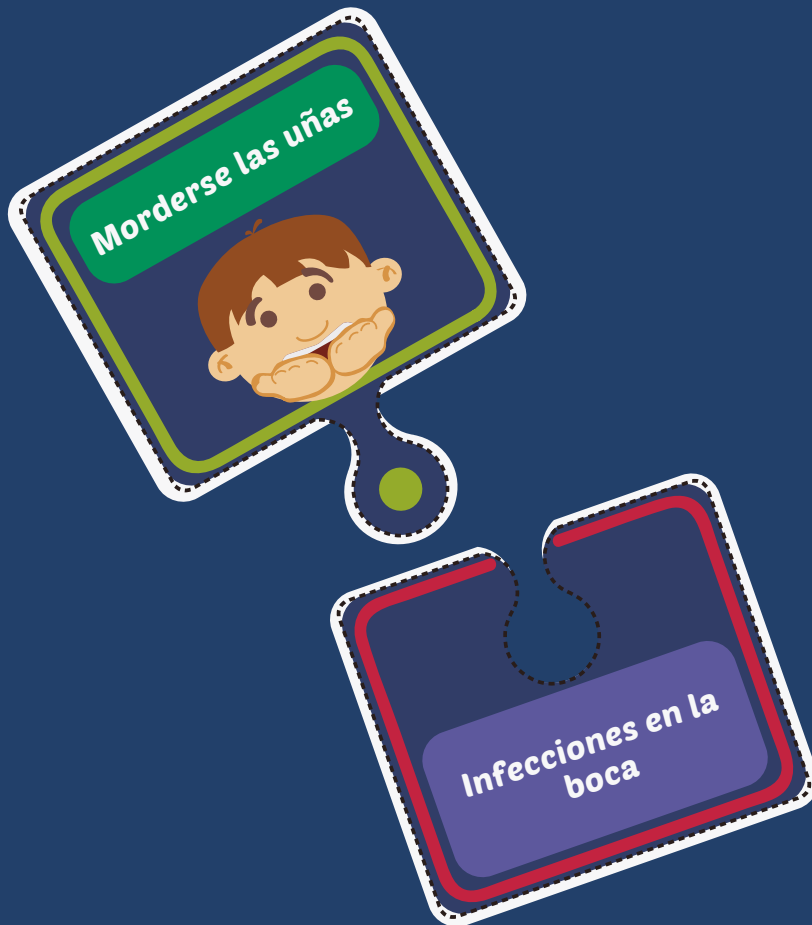
Si tienes algún hábito nocivo de estos, busca ayuda con tu amigo odontólogo para solucionarlo y así tendrás una sonrisa sana.

Actividad n°13

¿Qué voy a multiplicar?

Le contaré a mis compañeros de clase que para tener el mejor estilo debo evitar los hábitos nocivos.

Pide a un compañero que elija una tarjeta con un hábito nocivo y la una con la tarjeta del problema que causa. Y pégalas juntas en el tablero.



Introducir objetos
a la boca



Morderse la
lengua



Morderse las uñas

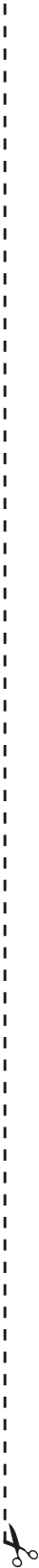


Tomar tetero



Chuparse el dedo

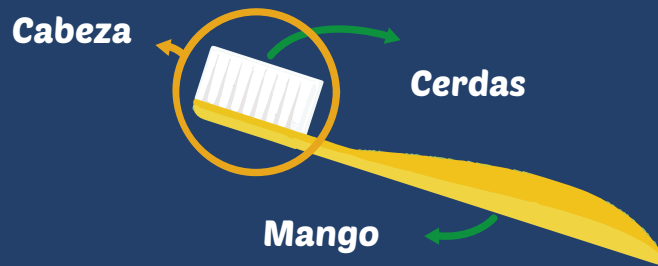




Actividad n°14

Aprendamos sobre el cepillo dental

Recuerda que el cepillo dental es un elemento indispensable para mantener una boca sana.



El tamaño de la cabeza y el largo del mango deben ser acorde a nuestra edad.

En el mercado encontrarás cepillos con cerdas: suaves, medias y duras. Siempre elige:



El cepillo siempre debe permanecer muy limpio y tapado, si no se llenará de bacterias.

Debemos cambiarlo cuando las cerdas se vean torcidas.

“Tu cepillo es sólo para tu boca”

Actividad n°14

¿Qué voy a multiplicar?

Le contaré a mis compañeros de clase que uno de los mejores aliados para mantener la boca sana es el cepillo de dientes.

Le preguntaré a mis compañeros cómo eligen su cepillo de dientes cuando van a comprarlo y lo escribo en el recuadro.

Ejemplo: color, dibujo...

Les diré que lo más importante para elegir el cepillo de dientes es:

- El tamaño de la cabeza
- El largo del mango
- Las cerdas suaves

También les contaré que si no mantengo el cepillo limpio, puedo llevar bacterias a la boca que me causarán enfermedades y que si las cerdas están torcidas, el cepillo no eliminará la placa bacteriana.

Actividad

Mi profesor firmará cuando haya multiplicado las actividades con mis compañeros .

Docente

Se busca líder

Explorando mi boca

Conociendo mi lengua

Estilos de vida saludables

Mejorando mi alimentación

Manos limpias

Adiós placa bacteriana

Actividad

Mi profesor firmará cuando haya multiplicado las actividades con mis compañeros.

Docente

Libres de caries

Mi crema dental

Encía sana

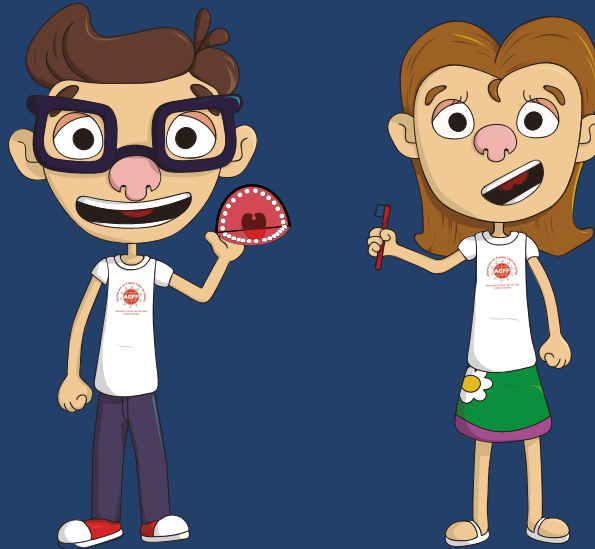
Rosada mi encía

Mis amigos

Hábitos nocivos

Aprendamos sobre el cepillo de dientes

Ya eres un líder por un futuro sin caries y has colaborado con la meta:



“En el futuro, todos los niños viviremos libres de caries y sonriremos felices”

· Practica lo aprendido y multiplícalo con tus COMPAÑEROS y familia SIEMPRE.

· Participa en los días especiales de la Alianza por un Futuro Libre de Caries con tus herramientas de líder.

Día de la salud bucal

Día de la Alianza por un Futuro Libre de Caries

Juguemos

Descifra las palabras relacionadas con las funciones de la lengua.

a	b	c	d	e	f	g	h	i
j	k	l	m	n	ñ	o	p	q
r	s	t	u	v	w	x	y	z

Convierte esta frase en figuras: “Una boca sana, te da felicidad”

Señala en la sopa de letras las palabras relacionadas con los hábitos nocivos y sus consecuencias.



Hábitos nocivos

Tomar tetero
Chupar dedo
Comer uñas
Morder labio
Morder lengua

Consecuencias

Desgaste
Fracturas
Heridas
Infecciones
Mala posición

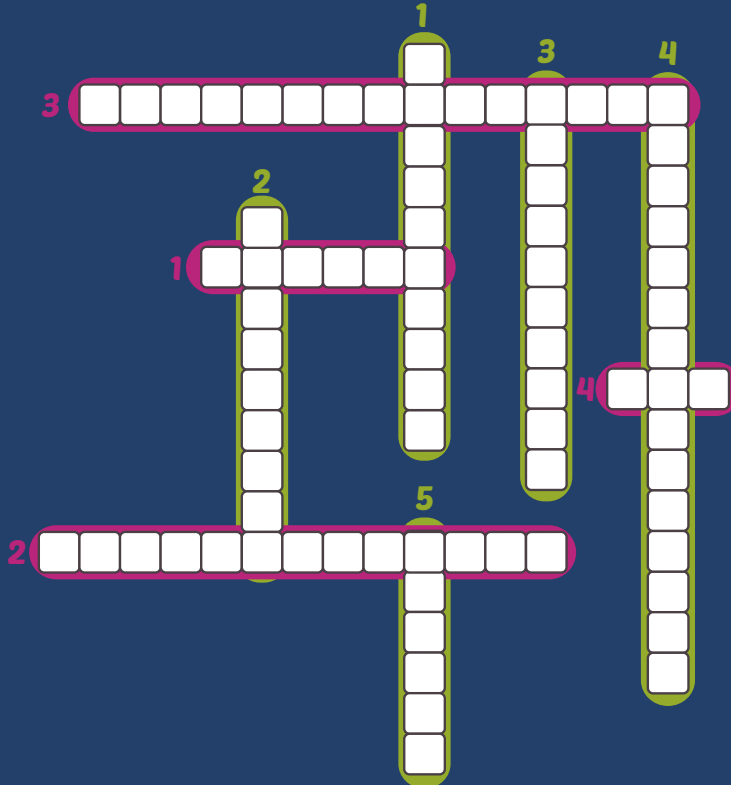
Adivina las palabras y completa el crucigrama relacionado con los estilos de vida saludable.

Verticales

1. El amigo que cuida nuestra salud bucal.
2. Actividad que debemos realizar 3 veces al día por 2 minutos.
3. El elemento que utilizamos para limpiarnos entre los dientes.
4. Hacerlo nos da mucha energía.
5. Elemento que debemos disminuir y se encuentra en los postres.

Horizontales

1. El amigo que nos cuida nuestra salud general.
2. Actividad que debemos realizar antes de comer y cepillarnos; y después de ir al baño y jugar con las mascotas.
3. Es la actividad que debemos realizar mínimo 1 hora diaria.
4. Elemento que debemos disminuir y lo utilizamos en la mesa para nuestras comidas.



**Esta cartilla se terminó de imprimir en
el mes de noviembre de 2019 en
Matiz Taller Editorial.**

Manizales, Colombia.



Alianza por un Futuro Libre de Caries
Capítulo Colombia

ISBN: 978-958-5558-07-6



9 789585 558076



Secretaría de
Salud

Secretaría de
Educación

