

# CUIDA TUS



# DIENTES

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

## **Nota para los padres y tutores legales**

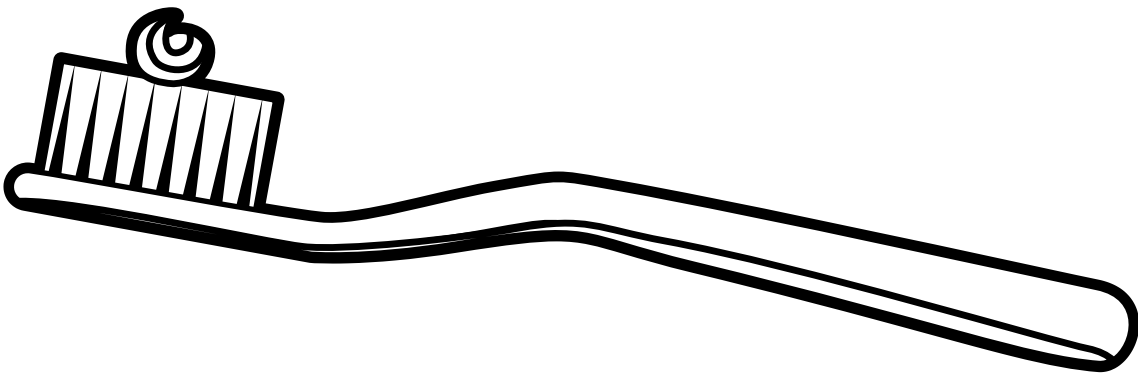
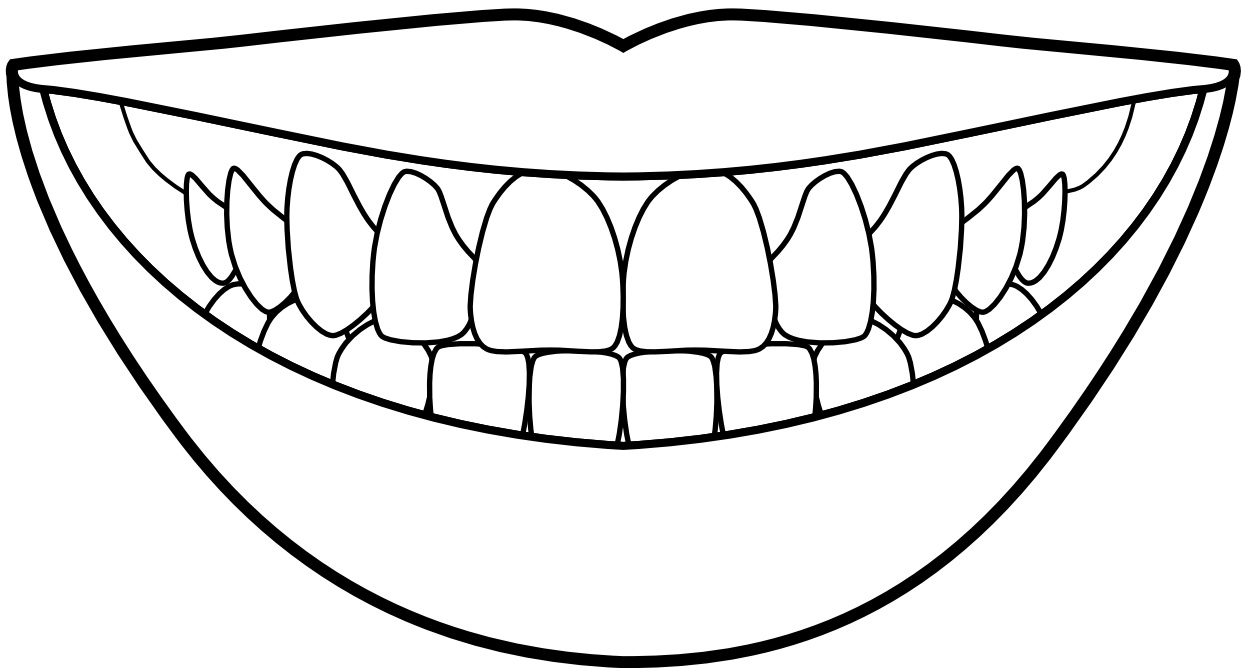
Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades han creado este libro de actividades para brindarles a los padres una manera interactiva de hablar con los niños acerca de las formas de cuidar sus dientes. Los hábitos de salud oral, como cepillarse los dientes, usar hilo dental e ir al dentista con regularidad, pueden ayudar a prevenir caries. Este libro de actividades se recomienda para niños entre 3 y 8 años de edad.



# ACTIVIDAD PARA COLOREAR

Recuerda cepillarte los dientes con pasta de dientes con fluoruro dos veces por día, durante dos minutos cada vez.

**¡Pinta los dientes abajo con tu color favorito!**



**¿Puedes contar cuántos dientes se deben cepillar en esta imagen?**

# ¡PROTEGE TUS DIENTES DE LAS CARIES!

Colorea las cosas que son buenas para tus dientes y pon una **X** en las cosas que no son buenas para ti.

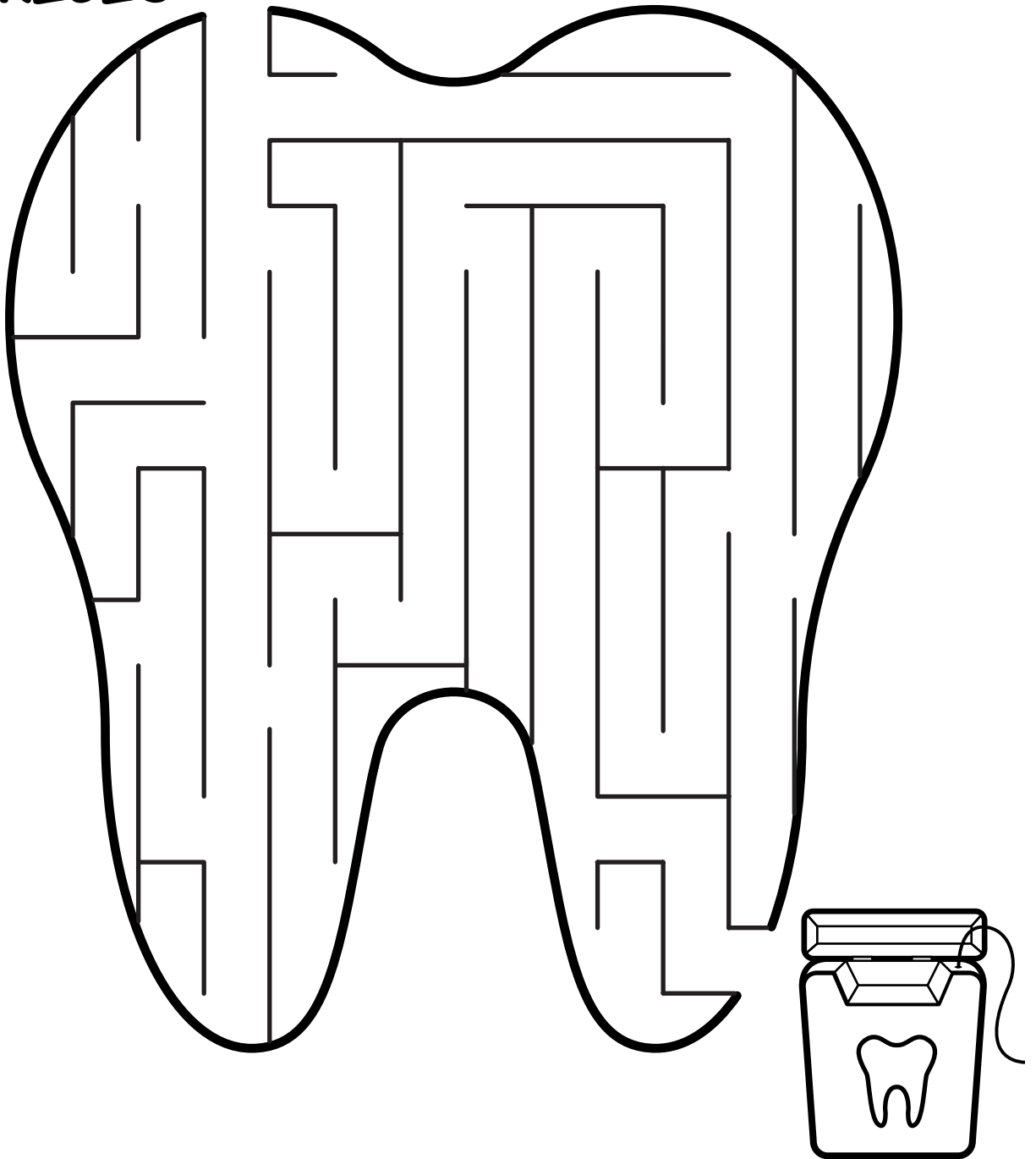


# LABERINTO DE DIENTES

Recuerda usar hilo dental todos los días.

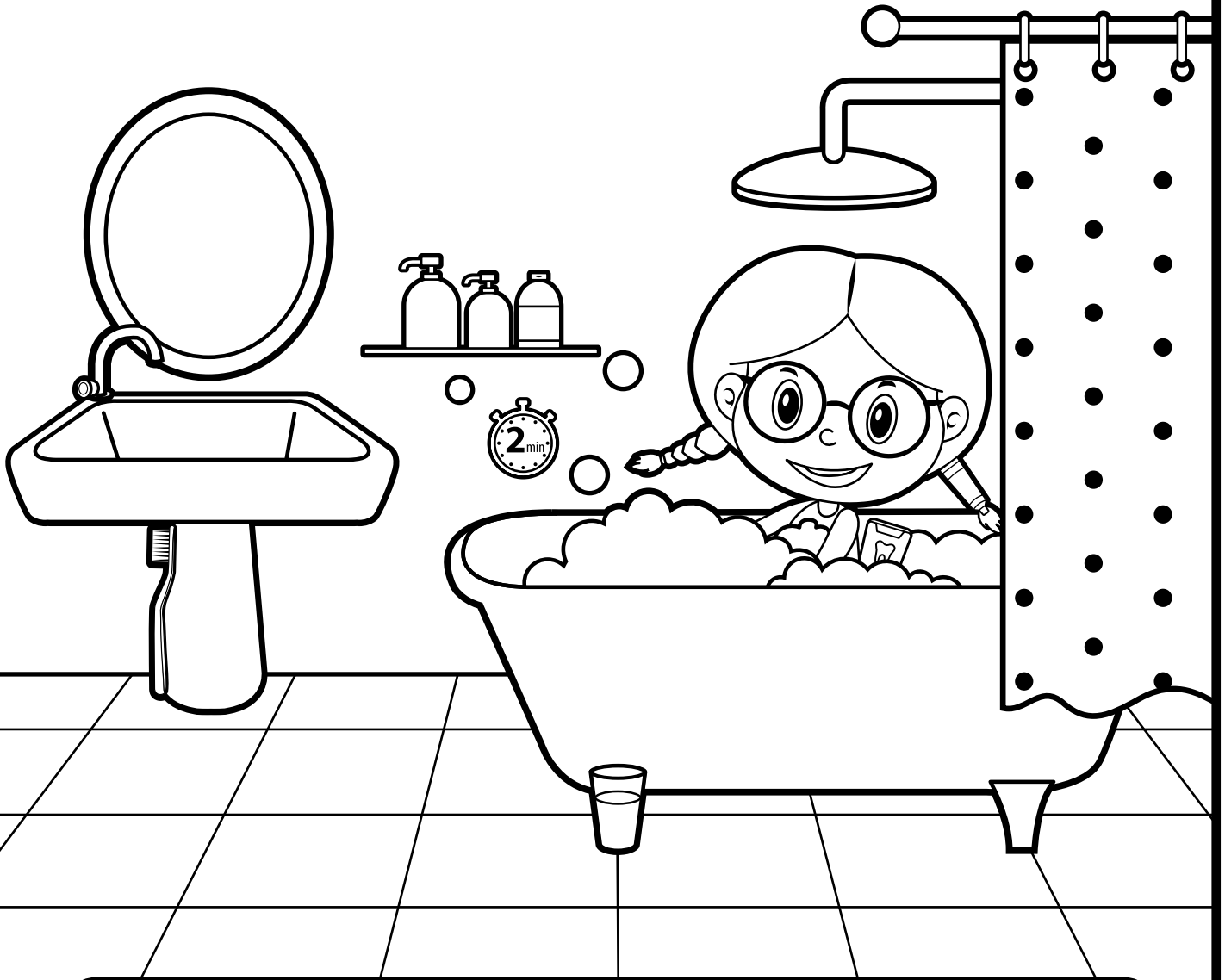
¿Puedes ayudar a llevar el hilo dental alrededor de todo el diente?

**INICIO**



# BUSCA Y ENCUENTRA

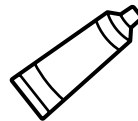
¿Puedes encontrar estas cosas escondidas en esta imagen?



HILO DENTAL



UNA BOCA QUE  
SONRÍE



PASTA DE DIENTES



RELOJ DE DOS MINUTOS



CEPILLO DE  
DIENTES



VASO DE AGUA

# BUSCA LAS PALABRAS

¿Puedes ayudar a encontrar las palabras de salud de la boca escondidas en este juego de palabras, y luego ponerles un círculo?

**Las palabras pueden encontrarse de manera horizontal, vertical o incluso diagonal.**

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

CARIES

DENTISTA

HILO DENTAL

FLUORURO

SELLANTE

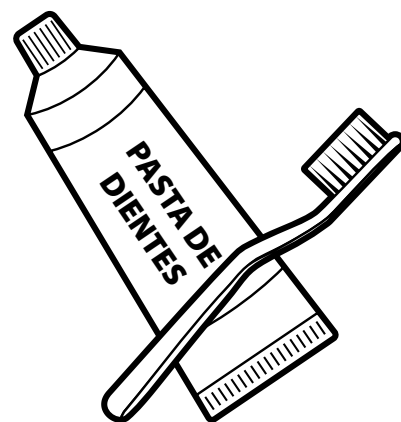
ENCÍAS

SONRISA

DIENTES

CEPILLO DE DIENTES

PASTA DE DIENTES

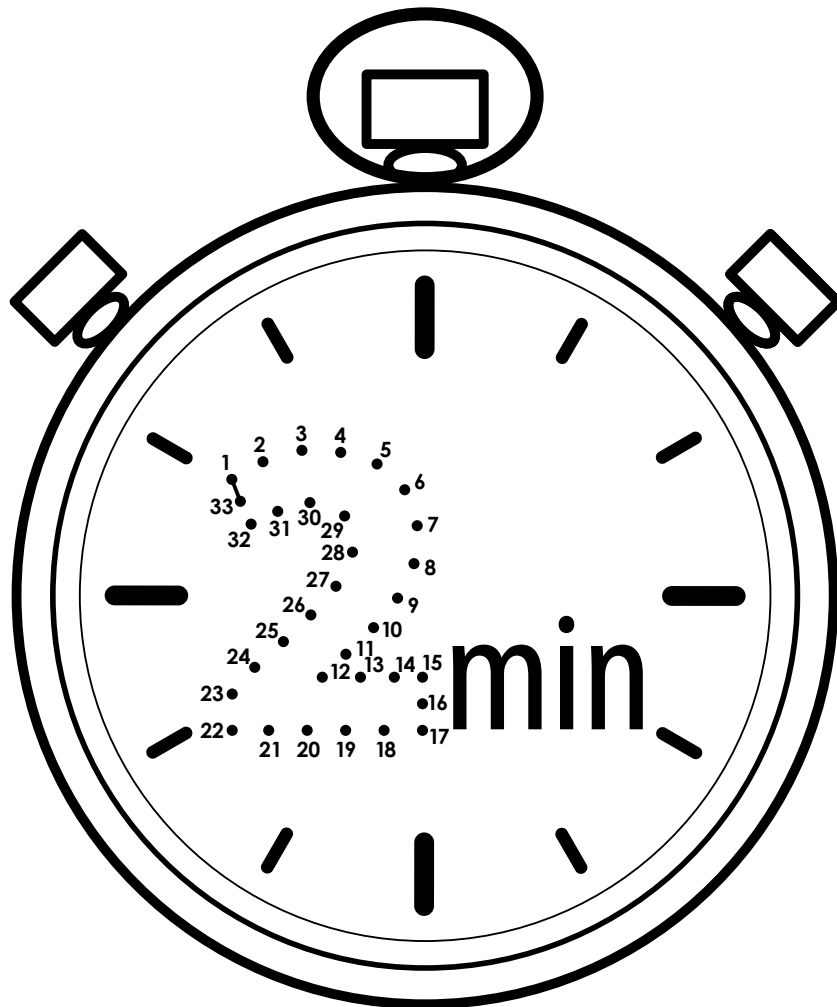


# UNE LOS PUNTOS

¿Sabías que debes cepillarte los dientes durante al menos dos minutos por la mañana y antes de acostarte? Escuchar tu canción favorita durante dos minutos mientras te cepillas los dientes puede ayudarte.

Pon tu canción o ajusta el reloj por dos minutos cada vez que te cepilles los dientes. Hacerlo puede ayudar a eliminar todos los microbios que podrían estar en tus dientes.

**¡Sé un héroe de salud de la boca! Une los puntos para encontrar una herramienta que te ayude con el tiempo.**



Corta aquí

# ¡BUEN TRABAJO!

\_\_\_\_\_  
¡(Tu nombre)

aprendió muchísimo sobre la salud de la boca!

**Para ser un héroe de salud de la boca,  
recuerda lo siguiente:**

- ¡Cepíllate los dientes dos veces por día!
- ¡Usa hilo dental todos los días!
- ¡Come frutas y verduras en lugar de alimentos azucarados!
- ¡Bebe agua de la llave que tenga fluoruro!
- ¡Visita al dentista con regularidad!

**Estas son algunas de las cosas  
que aprendí:**

**1** \_\_\_\_\_

**2** \_\_\_\_\_

**3** \_\_\_\_\_

