

*Dientes brillantes  
como el sol radiante*





Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



[comunidad.madrid/publicamadrid](http://comunidad.madrid/publicamadrid)

## **Dientes brillantes como el sol radiante**

Consejería Sanidad.

D.G. SALUD PÚBLICA.

Depósito Legal: M-22971-2019.

Tirada: 50.000 ejemplares.


Edición: marzo de 2024.

Imprime: BOCM.

*Hola,  
somos los amigos de tu boca y te vamos  
a ayudar a cuidarla para tener*

*Dientes brillantes  
como el sol radiante*





*Hola, soy Muelita y os voy a enseñar todo lo que tenéis que saber sobre mí y mis hermanos*

*Pues yo soy Cepillo. Mi mejor amigo es Pasto*

*Yo me llamo Pasto y soy el mejor amigo de Cepillo, aunque también de Muelita.  
¿Listos para empezar?*





*Os voy a contar qué  
es la boca*

La boca forma parte de nuestro cuerpo, nos protege evitando que tragamos sustancias perjudiciales para nuestra salud y nos ayuda a expresarnos a través de:

*El gesto*

*La palabra*

*La sonrisa*

*El beso*



En la boca están los dientes y la lengua que nos ayudan a hacer muchas cosas como:

*Saborear*

*Chupar*

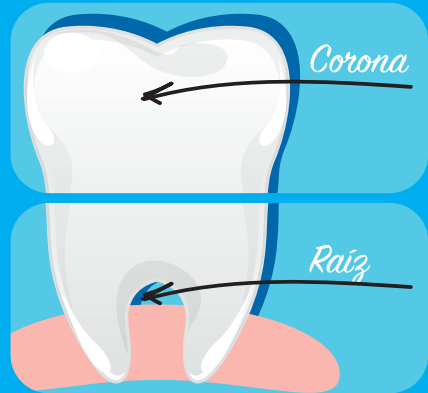
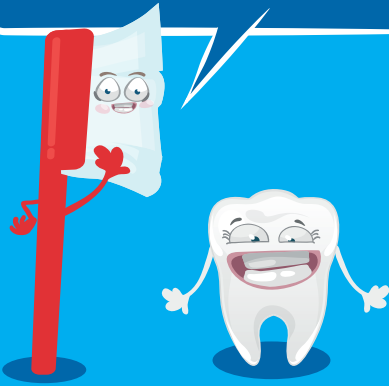
*Masticar*

*Tragar*



Por eso es muy importante que conozcamos muy bien cómo podemos tener una boca y unos dientes limpios y sanos, para que puedan cumplir su misión.

# Cuéntame más de los dientes



Los dientes tienen dos partes, la **CORONA**, que es la parte que se ve y la **RAÍZ**, que es la parte del diente que no vemos y que se sujeta dentro de la encía.

Los dientes preparan la comida para poder tragarla más fácilmente. Si os fijáis, tienen distinta forma dependiendo de su misión: unos cortan los alimentos, otros rasgan y otros trituran y desmenuzan.

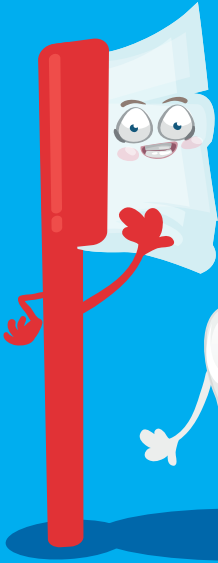


Hasta los seis años tenemos 20 dientes, llamados dientes de leche o temporales.

A partir de esa edad, poco a poco se van cambiando por los dientes definitivos.

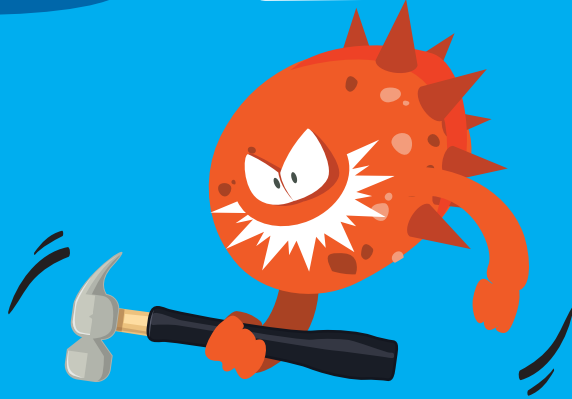
Cuando hayan salido todos los dientes definitivos, tendremos 32 piezas que serán para toda la vida.





*¿Qué son las caries?*

*Las caries son una enfermedad que pueden padecer nuestros dientes y que termina por destruirlos poco a poco.*

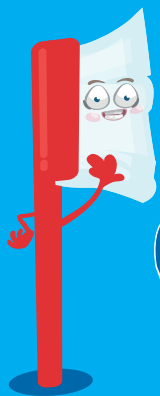




Se pueden producir por varias causas, pero las más importantes son la falta de cepillado de los dientes y abusar de alimentos que tengan mucho azúcar.

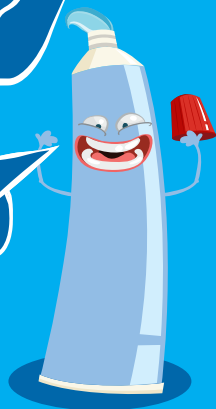
Si no cepillamos bien los dientes y se quedan restos de comida, especialmente de dulces, crecen microbios en la boca, que junto con los restos de alimentos se pegan a los dientes y forman lo que se llama “placa bacteriana“, que si no se elimina, será el comienzo de la caries.





*¿Y cómo se pueden evitar?*

*Te voy a contar 3 cosas muy importantes*



## 1. ¡CUIDADO CON LO QUE COMES!

¿Sabéis cuales son los alimentos que más azúcar tienen? Los caramelos, chicles, chocolate, helados, pasteles, bollos y refrescos embotellados.

El azúcar de las chuches puede hacer más fuerte a los microbios que están en tu boca para que destruyan tus dientes.

*Si tomas alguno de vez en cuando, ¡recuerda cepillarte los dientes después!*



## 2. EL LAVADO DE DIENTES

Al cepillar los dientes se eliminan los restos de alimentos que quedan alrededor y entre ellos cuando comemos. Cepillar bien los dientes nos ayuda a evitar las caries.

Hay que cepillar los dientes muy bien **TODOS LOS DÍAS** inmediatamente después de cada comida para evitar las caries. Y sobre todo después de cenar porque al dormir los microbios aprovechan para dañar los dientes.

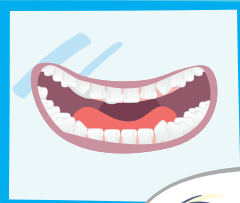
*¡No olvides lavarte también la lengua, ya que en ella también hay microbios!*



## 3. VIGILA TUS DIENTES

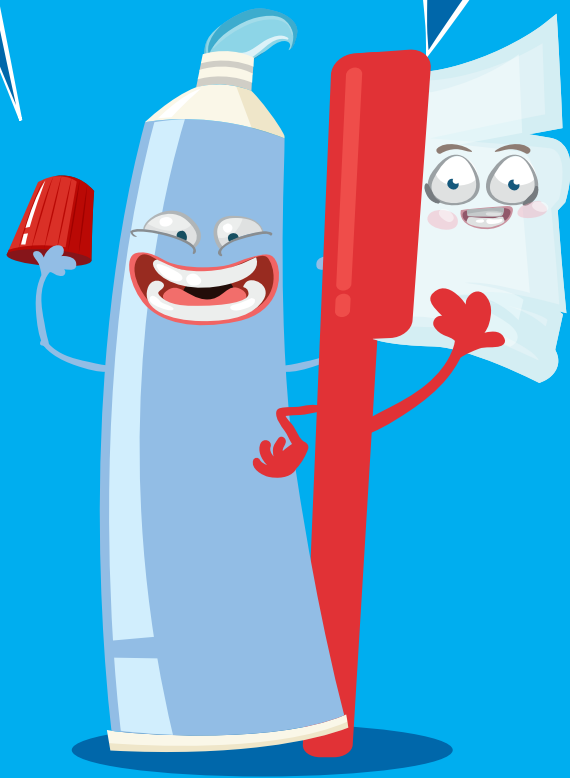
El dentista e higienista dental nos ayudan a prevenir las caries vigilando y cuidando nuestra boca desde pequeños.

*¡No olvidéis consultarles si tenéis alguna duda!*



*¿Qué tenemos que tener en cuenta para lavarnos los dientes?*

*El cepillo de dientes debe ser de cabeza pequeña para que llegue a todos los dientes y espacios que quedan entre ellos.*

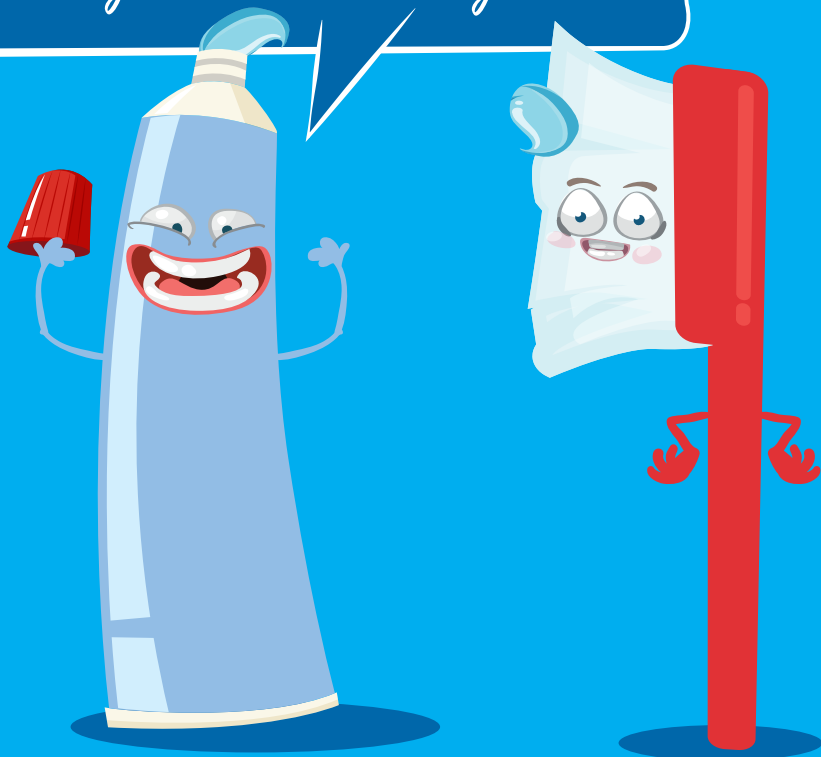


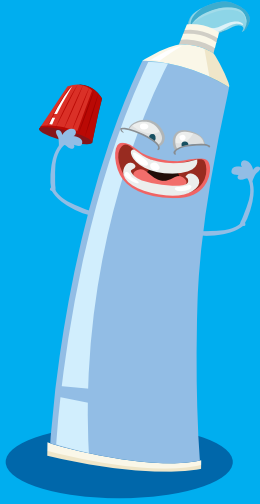
Las fibras del cepillo deben ser finas y con extremos redondeados para que no se dañe el esmalte de los dientes.

Cambiaremos el cepillo de dientes cuando sus fibras se curven o aplasten. Lo recomendable es hacerlo cuatro veces al año; por ejemplo, con el cambio de estación.

Un cepillo con las fibras gastadas no nos sirve para eliminar bien los restos de comida y la placa bacteriana.

*Recuerda que el cepillo de dientes no se muerde y que sólo debes ponerle pasta de dientes del tamaño de un guisante o una lenteja.*





*¿Y cómo tenemos que cepillarnos?*

*Debemos cepillarnos bien todas las partes de los dientes y las encías.*



*Es muy importante que estéis un total de 2 minutos cepillándoos los dientes*



Cepillar la cara externa de todos los dientes, los de arriba y los de abajo, empezando siempre desde la encía hacia la punta de los dientes.



No nos olvidaremos nunca de la parte de dentro y de los dientes de atrás.



A continuación, cepillar la parte de diente por la que masticamos (la parte de arriba y de abajo) de dentro hacia afuera.



Por último, terminaremos cepillando la lengua y enjuagándonos la boca con abundante agua.

# Sopa de letras

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

CORTAN  
MUELA  
CARIES  
DENTISTA  
CEPILLO  
DIENTES  
PASTA  
SANOS

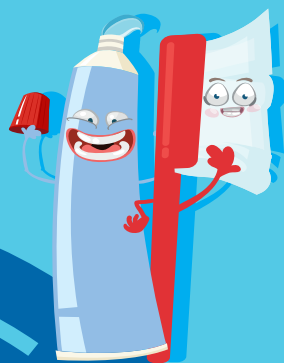
## Instrucciones del Juego:

Sopa de letras en la que tienes que encontrar las palabras escondidas en el cuadrado de letras. Busca palabras en horizontal y vertical relacionadas con los dientes.





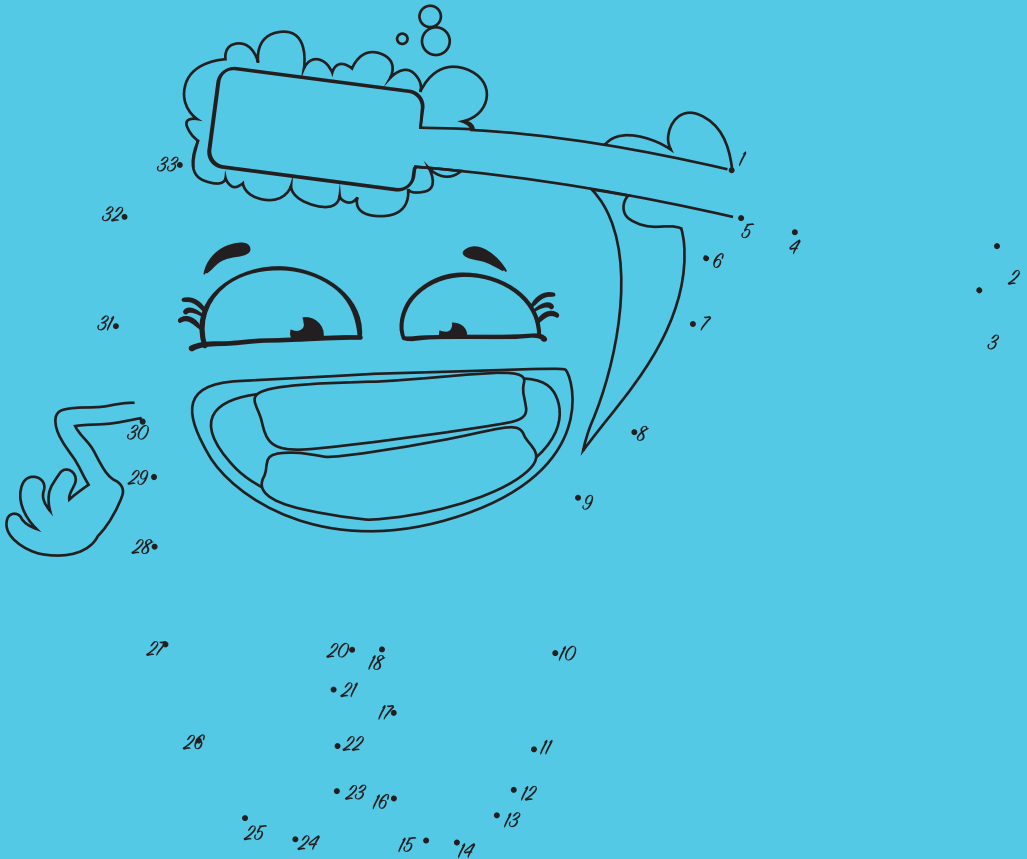
# Laberinto



## Instrucciones del Juego:

Juego del laberinto, en el que tienes que seguir los laberintos para colocar a los amigos Cepillo y Pasto junto a Muelita para que quede reluciente

# Une los puntos



## Instrucciones del Juego:

Juego de unir puntos numerados, del 1 al 33, de forma que los puntos forman una figura conocida, que deberás descubrir a medida que vas uniendo poco a poco los números.

*Adiós,  
ha sido muy divertido contarte que  
hacer para tener unos*

*Dientes brillantes  
como el sol radiante*





Comunidad  
de Madrid

Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD