

DIENTES SANOS, VIDA SANA

Al masticar, los dientes trituran los alimentos y los mezclan con la saliva. Aunque no lo veamos, después de comer quedan restos de comida en la boca. Estos restos pueden estropear los dientes y, por eso, es importante eliminarlos.

Estos consejos te ayudarán a conseguirlo:

1. Ten cuidado con los alimentos dulces, las chuches pegajosas y las bebidas azucaradas. Tómalas solo en ocasiones especiales.
2. Cepíllate los dientes después de cada comida. Utiliza dentífrico y cambia el cepillo cada tres meses.
3. Visita al dentista una o dos veces al año.

Al cepillarte, ve despacito, no corras, no olvides ningún diente y sigue estos pasos:



1
Empieza cepillando por delante. Desde la encía hacia el diente.



2
Después, límpialos por dentro. Hazlo también de la encía al diente.



3
Sigue cepillando por la parte de los dientes que usas para masticar.



4
Por último, no olvides cepillar también la lengua.

SESIÓN: 1

TRABAJAMOS: Hábitos saludables: Cepillado de dientes. Lectura, comprensión y expresión oral. Comprensión y expresión escrita.

ACTIVIDADES:

- **ANTES DE LA LECTURA:** Ideas previas:

- ✓ La salud y el cuidado de los dientes.
- ✓ ¿Cómo debemos lavarnos los dientes?
- ✓ ¿Cuándo debemos lavarnos los dientes?
- ✓ Alimentación sana.
- ✓ Otros comportamientos saludables.
- ✓ Visitas al dentista.

- **DURANTE LA LECTURA:** Sobre el texto:

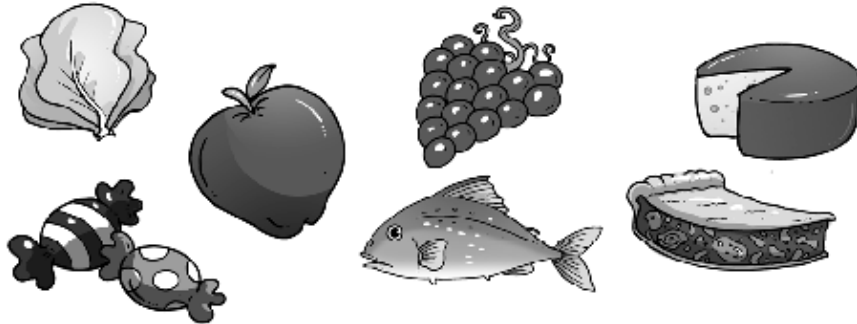
- ✓ Tipo de texto (texto informativo).
- ✓ Lectura en voz alta del maestro/a y lectura colectiva en voz alta del alumnado.
- ✓ Aclaración de dudas y de vocabulario.

• DESPUÉS DE LA LECTURA:

1. Señala V si es verdadero o F si es falso:

	V	F
Los restos de comida no dañan los dientes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hay que cepillar los dientes después de cada comida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Después de comer, quedan restos de comida en la boca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es recomendable ir al dentista una o dos veces al año	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Rodea los alimentos que más nos ayudan a crecer sanos.



3. Completa las siguientes oraciones:

La digestión comienza en la
 cuando masticamos los alimentos y los
 mezclamos con la . Es importante
 eliminar los restos de de nuestra
 boca. Para eliminarlos, debemos cepillar
 bien los dientes después de cada