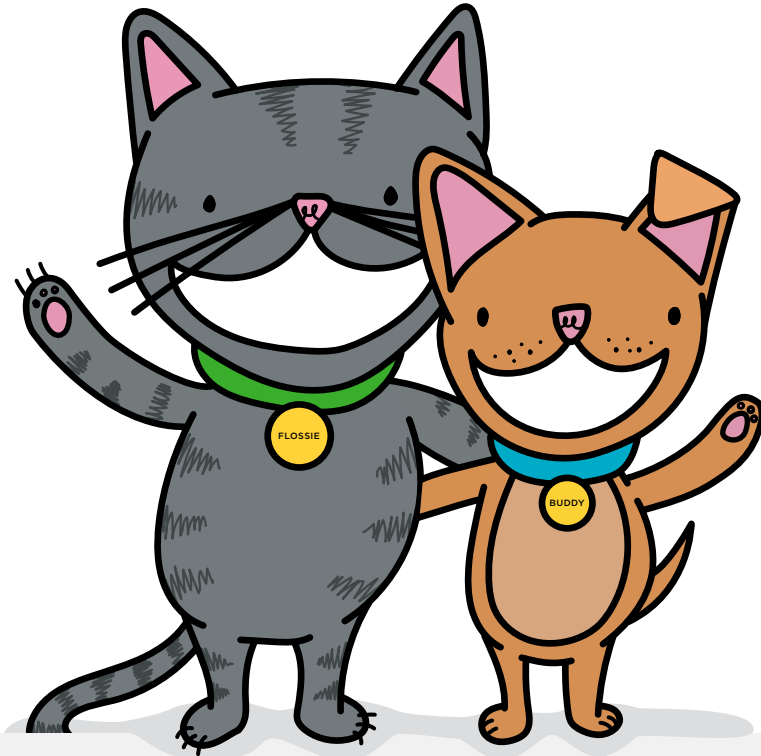


grin![®]

for **KIDS**

¡Los amigos te hacen sonreír!





Estos son Flossie y Buddy. Son amigos peludos que se hacen sonreír el uno al otro. Son muy positivos y hay dos cosas en el mundo que los hacen maullar y ladrar de felicidad: la amistad y las sonrisas sanas.

ARTÍCULOS

11 Verás porque el agua tiene un chorro de importancia

Si tienes mascotas, mantén sus tazones de agua llenos. Conoce por qué tú también necesitas mucha H₂O.

- 6 Tu proyecto "mascota": cómo cuidar los dientes de los animales
- 16 Blog sobre perros: datos divertidos sobre los dientes de Buddy
- 19 Sonríe con Flossie y Buddy
- 23 Tus amigos en el consultorio dental

ACTIVIDADES

8 Rimas con sentido

Con este juego no te aburrirás. Descubre cómo espantar las caries.

- 4 Refréscate la memoria sobre el cepillado
- 10 ¿Cuándo debo usar mi protector bucal?
- 12 De compras para una sonrisa sana
- 18 Sabiduría dental
- 20 Haz un amigo nuevo

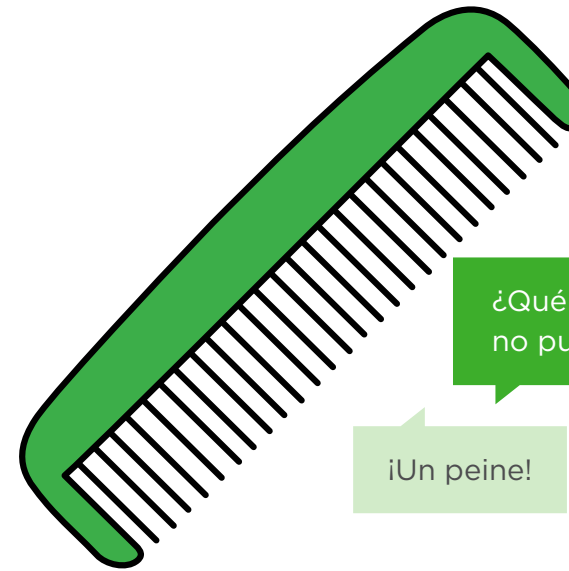
ARTE Y MANUALIDADES

15 La esquina de las manualidades: pulseras de la amistad

Es fácil hacer este colorido regalo. Descubre también lo fácil que es hacer sonreír a tus amigos.

- 5 Lleva un registro de tus dientes caídos
- 9 Usa tu buen juicio, haz ejercicio
- 14 Una buena receta para la salud bucal: paletas de bayas con mantequilla de maní de Buddy
- 17 Experimento: la prueba del ácido
- 21 Comparte sonrisas con tarjetas de amistad

El rincón de la risa



¿Qué tiene dientes pero no puede masticar?

¡Un peine!

¿Qué usa un ratón como hilo dental?

¡Tiras de queso!



¿Qué hacen un perro y un gato caminando juntos bajo la lluvia?

Ayudándose para no meter la pata en el agua.



Refréscate la memoria sobre el cepillado

A Flossie le encanta que le pasen el peine. La hace ronronear. También adora cepillarse los dientes. De esta manera, los mantiene en buenas condiciones para masticar sus bocadillos para gato. ¡Nom, ñom! Demuestra cuánto sabes sobre el cepillado de dientes seleccionando las respuestas “purrfectas” a las siguientes preguntas. Luego, verifica las respuestas en la parte inferior de la página para saber cómo te fue.

¿Con qué frecuencia debes cepillarte los dientes?

- (A) Solo cuando tengo mal aliento
- (B) Una vez al día, solo por la mañana
- (C) Dos veces al día, especialmente por la mañana y a la hora de acostarse

¿Cuándo debes cambiar el cepillo de dientes?

- (A) Aproximadamente, cada tres meses
- (B) Cuando se han caído la mayoría de las cerdas
- (C) Nunca. Debes conservar el mismo para siempre

¿Qué puedes comer o beber después de cepillarte y antes de acostarte?

- (A) Agua
- (B) Todo
- (C) Jugo de naranja y mantequilla de maní

¿Qué dientes son los más difíciles de cepillar?

- (A) Dientes postizos
- (B) Incisivos frontales
- (C) Molares posteriores

¿Cuánta pasta dental deberías usar cada vez que te cepillas?

- (A) Todo el tubo
- (B) Una cantidad muy pequeña, del tamaño de un guisante
- (C) Suficiente cantidad para cubrir todas las cerdas

¿Qué mineral debe tener tu pasta dental para mantener los dientes fuertes?

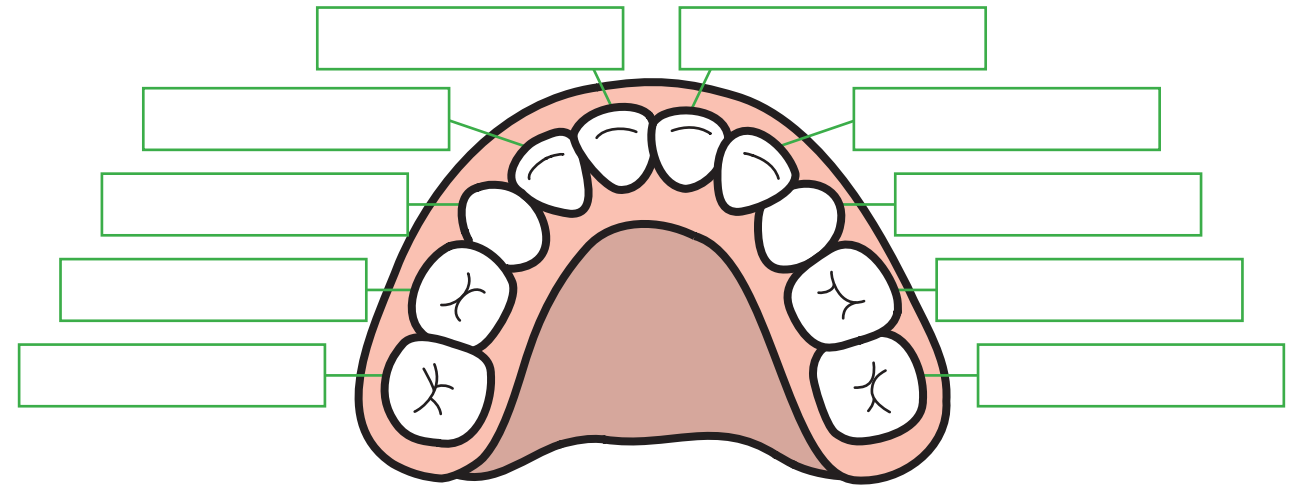
- (A) Florida
- (B) Flúor
- (C) Cloruro

Respuestas: C, A, A, C, B, B

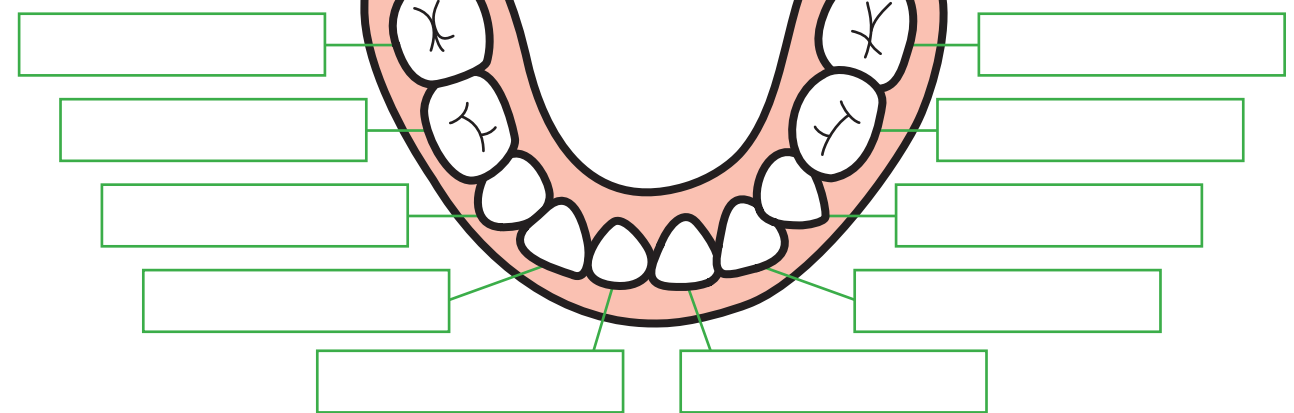
Lleva un registro de tus dientes caídos

Cuando se te cae un diente, coloréalo en este registro de dientes. Escribe un par de detalles, por ejemplo, tu edad y dónde se te cayó el diente.

Detalles del diente caído:



Detalles del diente caído:



Detalles del diente caído:



Perderás 20 dientes de leche, pero te crecerán 32 dientes permanentes. ¿Cuántos dientes tendrás al final?

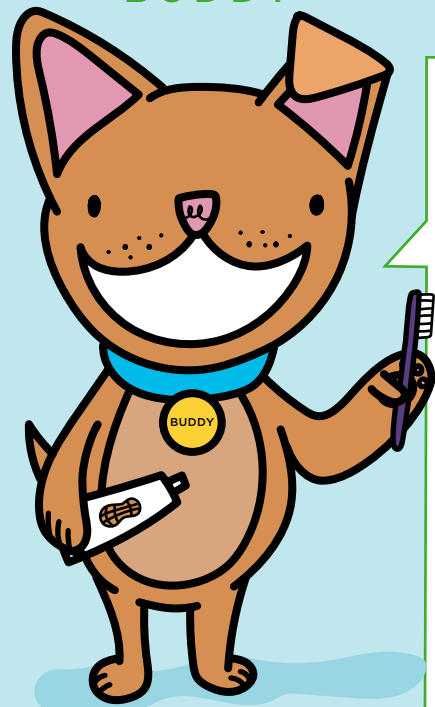
- (A) 16
- (B) 10
- (C) 12

Respuesta: C

TU PROYECTO "MASCOTA": cómo cuidar los dientes de los animales

Hay una excelente manera de ser un buen amigo de las mascotas: ayúdalas a mantener sus dientes sanos. Los dueños de mascotas siempre deben consultar con sus veterinarios sobre la mejor manera de cuidar a sus mejores amigos peludos (y no peludos). ¡Buddy, Flossie y sus amigos quieren contarte algo sobre sus sonrisas!

BUDDY



Me cepillan los dientes regularmente. Pero solo con pasta dental para perros, porque la pasta dental para humanos no es buena para mí. También como bocadillos y productos masticables para perros que me limpian los dientes. Al igual que tú, que puedes comer manzanas y zanahorias crujientes para limpiarte los dientes. Además, el veterinario puede limpiarme los dientes como a ti te los limpia un dentista.

CONEJÍN DIENTÍN



No tengo que cepillarme los dientes. Siempre están creciendo porque se gastan mucho cuando como heno, pasto, ramas y verduras de hojas verdes. Un adulto me revisa los dientes con frecuencia para asegurarse de que estén rectos, blancos y no sean demasiados largos ni afilados. Si algo anda mal, debo visitar al veterinario.

TORTU MELLÁ



¿Adivina qué? ¡No tengo dientes! Pero debo mantener mi boca sana. Podría enfermarme con "boca podrida". Es por eso que como frutas, verduras y carne, y bebo agua dulce. Me mantiene en movimiento. Lentamente. JA, JA.

Mis dientes frontales nunca dejan de crecer. Si crecen demasiado, me podría resultar difícil comer. ¡Y me encanta comer! Por eso necesito masticar juguetes blandos de madera. Evitan que mis dientes sean demasiados largos. Es increíble, ¿verdad? Necesito alimentos saludables, como tú. Las frutas y verduras frescas, los alimentos granulados y el agua son mis favoritos.

RATONINO

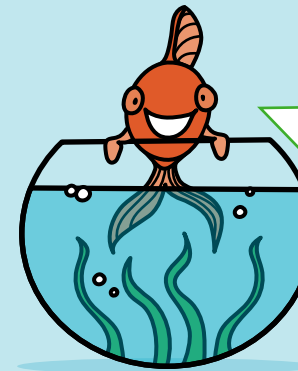


FLOSSIE

A mí también me cepillan los dientes con un cepillo especial y una pasta dental. ¡No puedo usar pasta dental para humanos! ¡Me encanta el sabor a pescado de la pasta dental para gatos! Al igual que Buddy, como bocadillos que ayudan a limpiar mis dientes. El veterinario también me revisa los dientes y me avisa si necesito una limpieza. ¡Me encanta estar limpio!



GOLDI



Aunque no lo creas, tengo dientes en la parte posterior de la garganta. Trituran los alimentos para que pueda tragarlos. Y cuando se me cae un diente, me crece otro. No podrías cepillarme los dientes ni aunque lo intentaras. Mantén mi pecera limpia y aliméntame con comida saludable para peces, para que todo fluya.

¡No olvides ser amigo de tu sonrisa sonrisa!



Cepíllate dos veces al día con pasta dental con flúor durante dos minutos.



Asegúrate de cepillar también los dientes que están bien atrás.



Escucha una canción mientras te cepillas para cepillar te lo suficiente.



Pásate el hilo dental entre los dientes a diario.



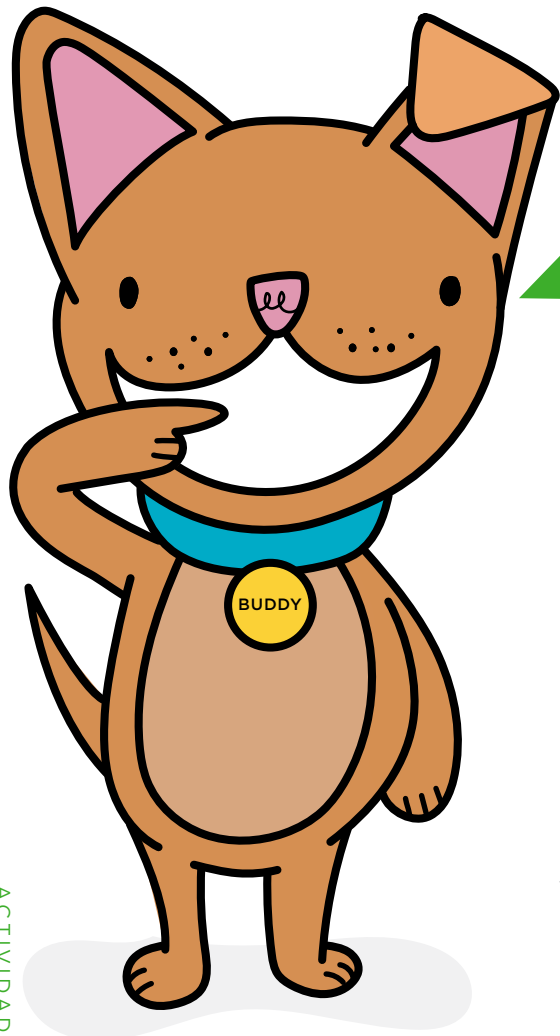
Consulta tu dentista regularmente para chequeos y limpiezas.



Usa un protector bucal para los deportes y actividades.



Elige alimentos y bebidas saludables.



Una caries es un orificio en el diente. Las caries pueden causar dolor y dificultar que consumas tus comidas favoritas. ¡Qué mal!

Rimas con sentido

Buddy ha inventado algunas rimas que te ayudarán a aprender cómo evitar las caries. Solo debes completar el espacio vacío. Verifica las respuestas debajo para saber si creaste una rima.

Voy al veterinario desde que era un cachorro.

Tú visitas el _____ para ver cómo va todo.



Las caries causan daños en los dientes.

Cepíllalos dos veces al _____ para que mejor sonrías.



Muéstrales a las caries quién manda.

Usa _____ todos los días, solo cuando termines, ¡anda!



Esta es una recomendación. Presta atención.

No consumas mucha _____.



Busca un sabor que te guste.

Y que no falte flúor en _____ que uses.



Sabe bien y hasta te limpia los dientes.

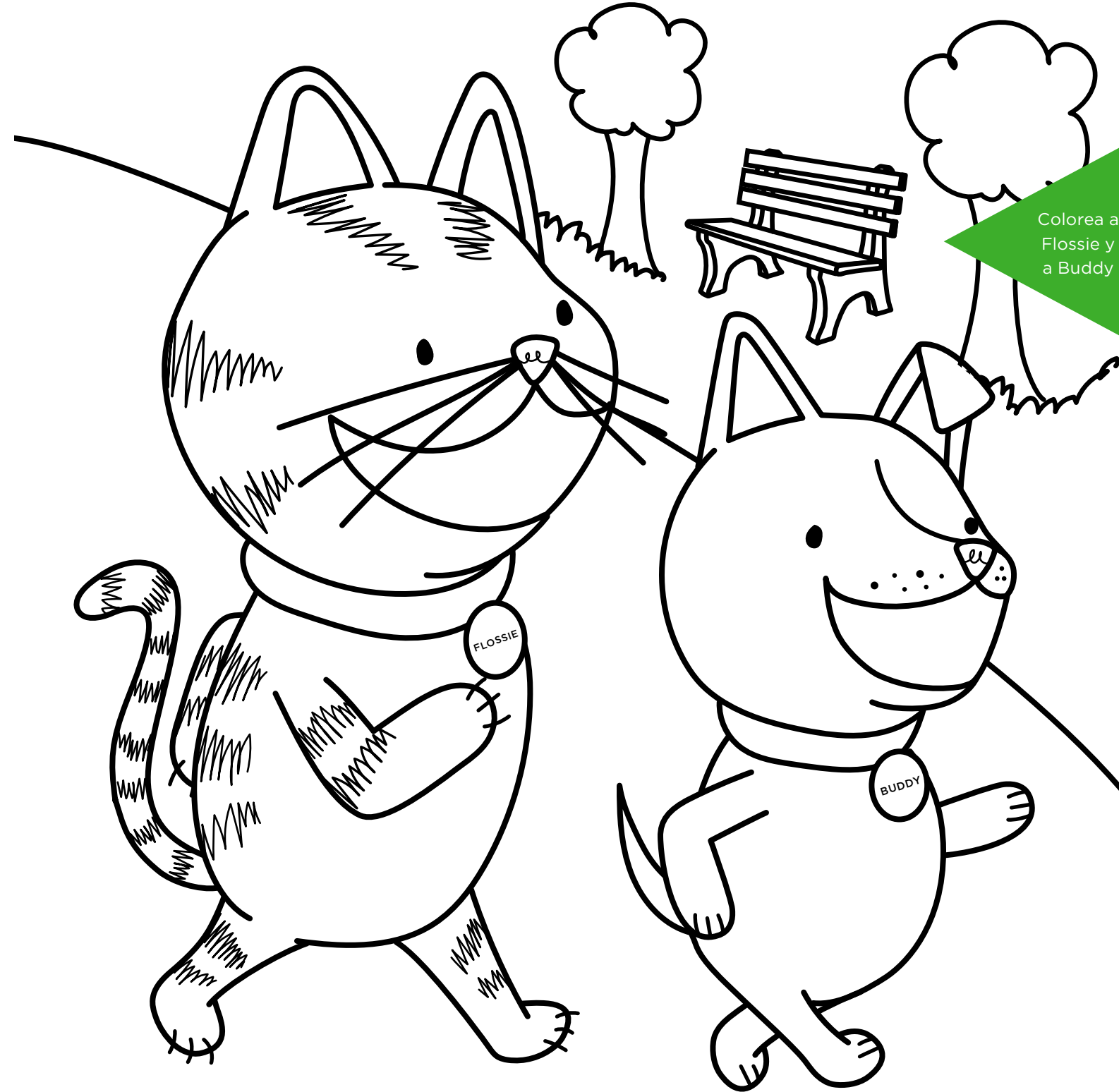
Come muchas _____ y verduras crujientes.



Answers: dentista, día, hilo dental, azúcar, la pasta dental, frutas

Hacer ejercicio es una buena idea

El ejercicio es bueno para los niños y los animales. Ayuda a desarrollar huesos y músculos fuertes. Puede hacerte más feliz. Incluso puede prevenir problemas que afecten tu sonrisa. ¡Así que acompaña a tus amigos y disfruta los increíbles lugares al aire libre!



Colorea a Flossie y a Buddy

¿Cuándo debo usar mi protector bucal?

Un protector bucal es una pieza de plástico que se adapta a tu boca y al contorno de tu dentadura para ayudar a proteger tus dientes. También ayuda a proteger las encías y los labios. Tal vez hayas visto jugadores de fútbol usar protectores bucales. Pero no son solo para jugar al fútbol. Usa un protector bucal cuando practiques cualquier deporte o actividad, como los siguientes.

Andar en bicicleta	Béisbol	Hockey	Patinaje
Andar en patineta	Fútbol	Karate	Sóftbol
Básquetbol	Gimnasia	Lucha	Vóleibol

Ahora busca y encierra en un círculo los deportes y actividades que practicas en este juego de búsqueda de palabras. Mira hacia arriba, hacia abajo, hacia adelante y en diagonal. Tacha cada una de las opciones en la lista a medida que las encuentres.

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



Verás por qué el agua tiene un chorro de importancia

Si tienes una mascota, siempre debes asegurarte de que su tazón de agua esté lleno. El agua mantiene saludable a los animales. ¿Y adivina qué? ¡Tú también necesitas mucha agua! El agua, también conocida como H₂O, le hace bien al cuerpo, te ayuda a pensar y tiene muchos beneficios para tus dientes.



Algunos tipos de agua contienen flúor, el enemigo natural de la caries.

El flúor es un mineral que fortalece los dientes y ayuda a combatir las caries. Muchas ciudades ayudan a las personas a consumir flúor agregándolo al agua corriente que proviene del grifo.



El agua no contiene azúcar.

A diferencia de muchas otras bebidas, el agua no contiene azúcar que cause caries.



Puedes agregarle sabor al agua.

Debes beber de cinco a ocho vasos de agua al día. Prueba estas ideas para agregar sabor:

- Agrega bayas frescas, pepinos, sandía o menta para darle más sabor.
- Congela frutas en cubos de hielo y agrégalas al agua. O prueba usar frutas congeladas en lugar de cubos de hielo. ¡También se ven geniales!



El agua también combate las caries de otras formas.

Toma mucha agua. Enjuaga la comida de los dientes cuando terminas de comer y evita la boca. ¡Esas son otras dos formas en que el agua combate las caries!

De compras para una sonrisa sana

Supongamos que vamos a comprar productos para mantener tu sonrisa saludable. Tus amigos Buddy y Flossie te ayudarán a decidir cuáles son los mejores productos para agregar a tu carrito imaginario. ¡Pero ten cuidado! Algunos no son muy buenos para los dientes.

Necesitarás estos elementos

2 o más jugadores



1 dado



Fichas de otro juego o monedas (1 por jugador) para marcar tu lugar

Se juega así

Arrojen el dado por turnos. Avancen tantos casilleros como indique el dado. Si caen en un casillero con un producto, se les indicará que avancen o retrocedan. ¡Quien llegue primero a la caja gana!

INICIO



¡Miau! ¡Gauu! Esta pasta dental contiene flúor para prevenir las caries humanas.
Avanza 2 casilleros.

AVANZA 2 CASILLEROS

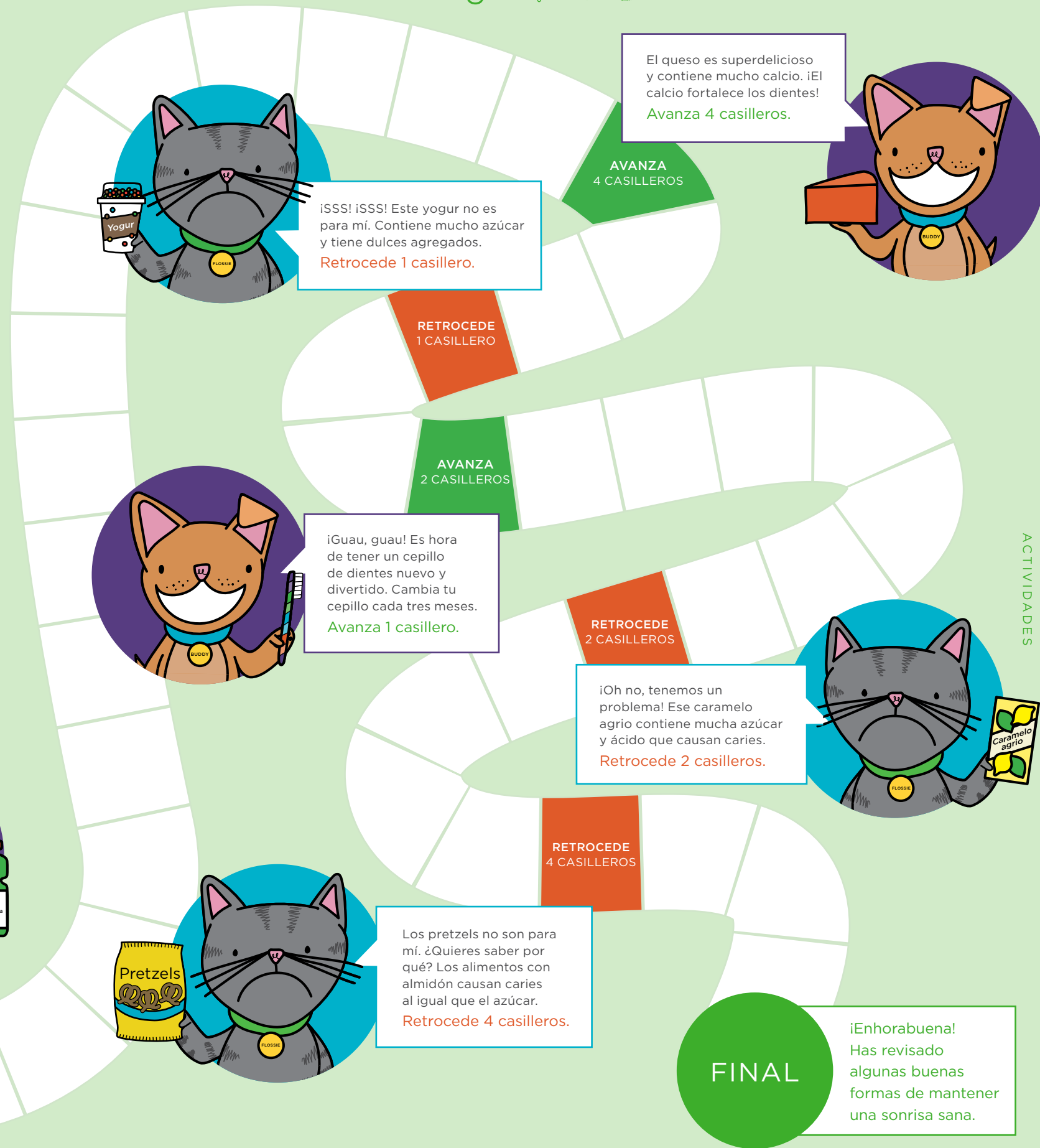
RETROCEDE 3 CASILLEROS

Tengo sed. Pero no tengo la sed suficiente para beber esta bebida deportiva azucarada.
Retrocede 3 casilleros.



AVANZA 2 CASILLEROS

Observa todas estas frutas y verduras saludables. ¡Has encontrado ganadores!
Avanza 2 casilleros.



FINAL

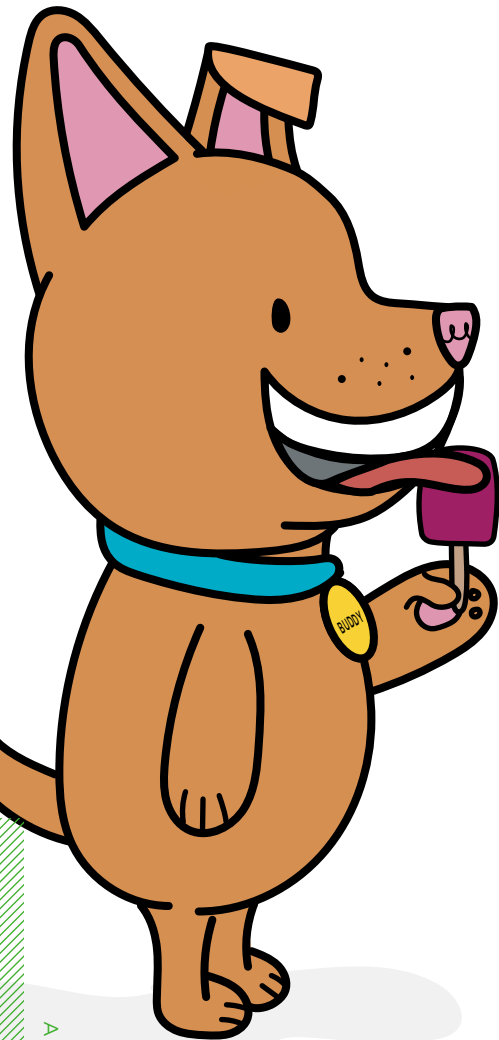
¡Enhorabuena! Has revisado algunas buenas formas de mantener una sonrisa sana.

UNA BUENA RECETA PARA LA SALUD BUCAL:

paletas de bayas con mantequilla de maní de Buddy

Buddy quiere compartir su receta de bocadillos favoritos contigo. ¡Estos bocadillos son fáciles de preparar y son buenos para niños y para perros! El yogur natural, la fruta, la leche y el maní son buenos para tu sonrisa. ¡Buddy se babea con tan solo imaginarlos!

Las mascotas y los niños solo deben comer bocadillos de vez en cuando. ¡Por eso se llaman bocadillos! Pídele siempre a un adulto que se asegure de que estás alimentando bien a tu mascota. No les des a los perros nada que contenga xilitol, también conocido como azúcar de abedul. Es como un veneno para los perros.



Necesitarás estos elementos

- Un adulto que te ayude
- Licuadora
- Cubeta de hielo
- Palitos de madera para helado
- 1 taza de yogur natural con bajo contenido de azúcar
- 1/2 taza de bananas
- 1/2 taza de crema de maní
- 1/2 taza de arándanos
- 1/2 taza de leche
- 2 cucharadas de miel

Sigue estos pasos

- 1 Mezcla el yogur, las bananas, la crema de maní y los arándanos en una licuadora.
- 2 Agrega la leche y la miel, y mezcla bien.
- 3 Vierte la mezcla en una cubeta de hielo.
- 4 Inserta los palitos de helado en cada cubo.
- 5 Congela la mezcla durante 3 horas.
- 6 ¡Sácalos de la cubetera de hielo y disfrútalos!

LA ESQUINA DE LAS MANUALIDADES:

las pulseras de la amistad nos unen

A Flossie le encantan las cuerdas y quiere mucho a Buddy. Por eso está haciendo un estas lindas pulseras de la amistad. Será una sorpresa para Buddy, ¿verdad? Ahora puedes hacer estas pulseras para sacarles una sonrisa a tus amigos.

Son divertidas y fáciles de hacer. No necesitarás mucho tiempo ni materiales. Comienza a hacerlas hoy y disfruta de amistades más fuertes.

Necesitarás estos

- Un adulto que te ayude
- Piezas de hilo para bordar de 5 pies de largo en tus dos colores favoritos
- Cinta

Sigue estos pasos

- 1 Corta dos hebras de hilo en trozos de 5 pies de largo.
- 2 Sostén dos hebras juntas y dóblalas por la mitad.
- 3 Ata un nudo cerca de la parte superior del pliegue para hacer un bucle.
- 4 Pega el bucle con cinta a una mesa. Ambas hebras del color 1 deben quedar del lado izquierdo y ambas hebras del color 2 deben quedar del lado derecho.
- 5 Sostén ambas hebras del color 1 y mueve ambas hebras del color 2 sobre el color 1, creando una forma de 4 hacia atrás.
- 6 Desde la parte inferior de la forma de 4, tira del extremo del color 2 a través del bucle. Tira con firmeza para crear un nudo.
- 7 Alternando los colores, repite los pasos 5 y 6 hasta que la pulsera sea lo suficientemente larga como para caber en la muñeca.
- 8 Ata todas las hebras en un nudo para mantenerlas en su lugar.
- 9 Enlaza el extremo del nudo que acabas de hacer a través del bucle superior para asegurar la pulsera a tu muñeca. Corta el hilo que sobre.



Blog sobre perros: datos divertidos sobre los dientes de Buddy

ARTÍCULOS

¡Hola! Soy yo, Buddy. Hemos hablado mucho sobre tus dientes. ¿Quieres saber más sobre los míos?



Cuando era pequeño, tenía dientes de cachorro, al igual que tú tenías dientes de leche.

Cuando tenía 7 meses, ya se me habían caído los dientes de cachorro y tenía todos mis dientes de perro adulto. ¡Qué rápido!

No consumo mucha azúcar, por lo que probablemente no tendré tantas caries como la mayoría de las personas.

Tengo **42** DIENTES DE ADULTO.

¡12 más que Flossie! Tiene 30 dientes de gata adulta.

Mi "aliento de perro" no apesta. Pero, si tuviera mal aliento, podría ser signo de que tengo enfermedad de las encías.

Me gusta masticar juguetes masticables seguros. Masticar cosas duras puede agrietarme los dientes. ¡Ay!

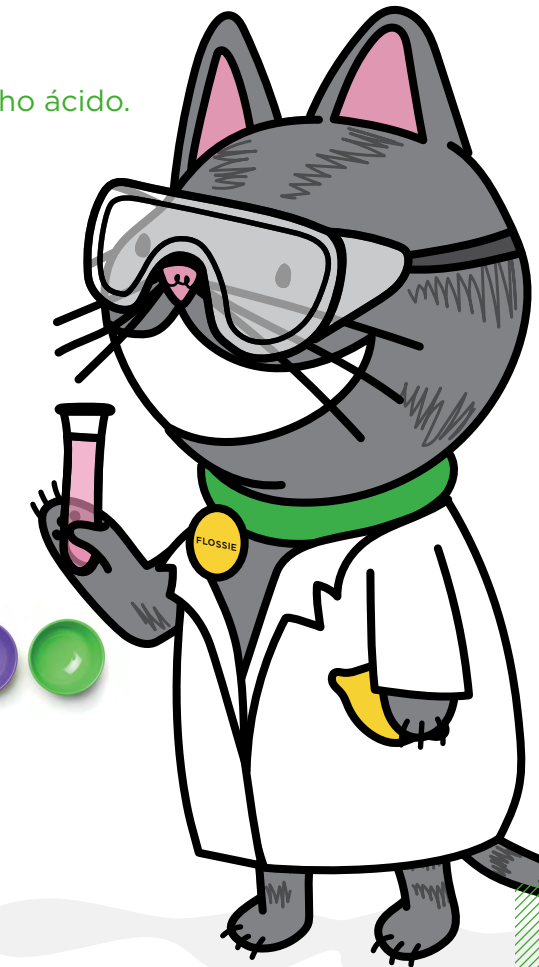
Tus dientes largos y puntiagudos se llaman caninos porque se parecen a los colmillos de un perro. Los míos son más largos y afilados que los tuyos.

EXPERIMENTO:

la prueba del ácido

Flossie dice que los limones son muy agrios. Los limones no solo son agrios, tienen mucho ácido. Al igual que el azúcar, el ácido puede dañar tu sonrisa. El ácido desgasta la cobertura dura de los dientes, conocida como esmalte. ¿Sabes qué significa eso? Que se quedan más expuestos a las caries.

Este experimento te ayuda a descubrir qué alimentos tienen mucho ácido. Es divertido, seguro y fácil de hacer.



Necesitarás estos

- Un adulto que te ayude
- Agua
- Repollo morado
- Colador o filtro de café
- Tazón grande
- 3 tazones pequeños
- Licuadora
- Limón, naranja y melón (puedes usar otros)

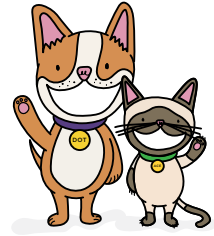
Pasos del experimento

- 1 Mezcla dos hojas de repollo y dos vasos de agua durante 30 segundos.
- 2 Vierte la mezcla por el colador o el filtro de café en el tazón grande.
- 3 Vierte la mezcla del tazón grande en tres tazones pequeños.
- 4 Coloca un trozo pequeño de diferentes frutas, o jugo de la fruta, en cada uno de los tazones.
- 5 Si el alimento es ácido, el líquido se volverá rosado o rojo.
- 6 Anota tus resultados. No dudes en probar otros alimentos o líquidos.

ARTE Y MANUALIDADES

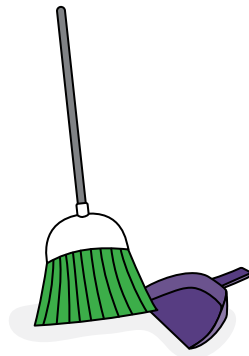
Haz un amigo nuevo

¿Te alegra haber conocido a tus nuevos y divertidos amigos peludos, Flossie y Buddy? Puedes hacer aún más amigos cuando ayudas a los animales. Flossie y Buddy crearon una lista útil.



Adopta una mascota.

Si tu familia decide tener una mascota, hay muchos animales adorables que esperan encontrar su hogar "purr siempre" en los refugios de animales.



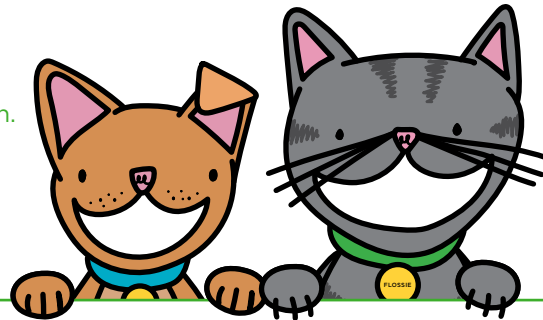
Ofrécete como voluntario con un adulto en un refugio de animales.

Es una forma divertida de conocer más animales y ayudarlos al mismo tiempo.



Inicia una campaña de donación.

Averigua qué artículos necesita tu refugio local de animales. Luego, pídele a un adulto que te ayude a recolectar donaciones.



Ahora es momento de usar la cabeza.

Escribe tus ideas para provocar sonrisas mientras ayudas a los animales:



Recauda dinero para un refugio de animales.

Prueba organizar un lavado de autos o una venta de garaje. Luego, dona el dinero a un refugio de animales. Si tienes alguna asignación adicional, considera sumarla a la donación.


¿Puedo acariciar a tu perro?

¡SIEMPRE sé amable con los animales!

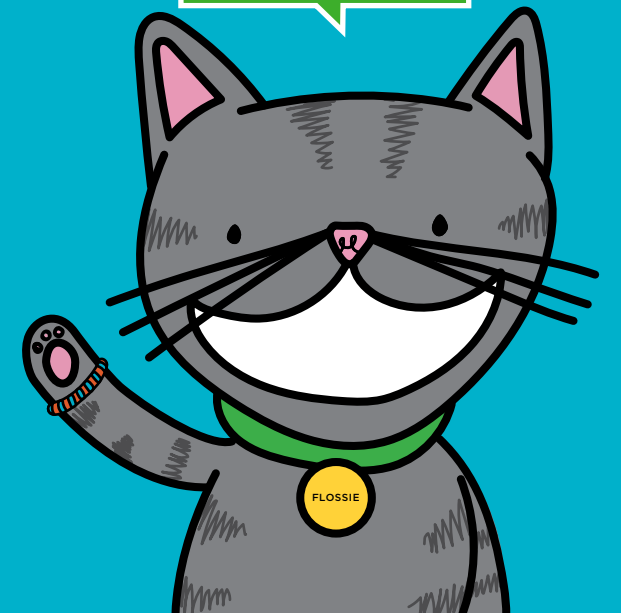
Cuando conozcas a un nuevo amigo peludo, pregúntale primero a un adulto si puedes acariciarlo.

Comparte sonrisas con tarjetas de amistad

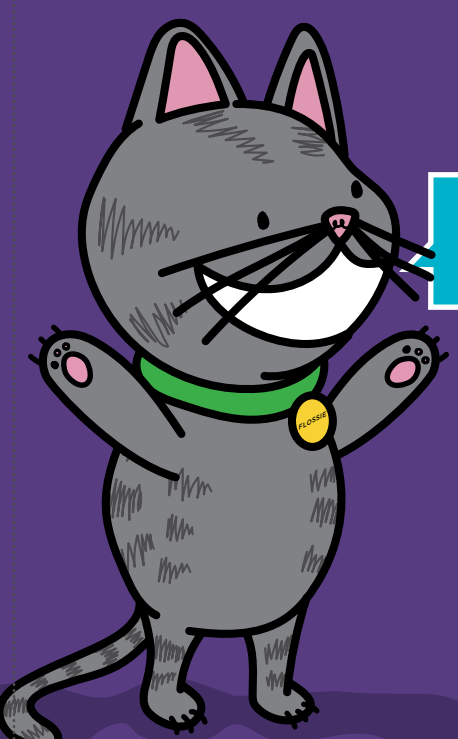
Recorta y entrega estas tarjetas a tus amigos. ¡Seguramente sonreirán cuando reciban una tarjeta!




iPerro caliente!
Tengo suerte de tener un amigo como tú.



¡Gracias purr ser mi amigo!



Te quiero miaucho.



¡Guau!
¡Qué divertido es ser tu amigo!

Muéstrales a tus amigos lo importantes que son para ti

Recuerda firmar la tarjeta y escribir un mensaje especial antes de regalarla.

Para _____
De _____

Tu mensaje especial:



Para _____
De _____

Tu mensaje especial:



Para _____
De _____

Tu mensaje especial:



Para _____
De _____

Tu mensaje especial:



Tus amigos en el consultorio dental

¿Has oído que los perros son los mejores amigos del ser humano? ¡Buddy dice que es verdad! También encontrarás excelentes amigos en el consultorio del dentista. Visítalos regularmente. Para ayudarte a cuidar tu sonrisa, estas amables personas hacen lo siguiente:



Higienista dental

- Toma radiografías de la boca.
- Busca problemas en los dientes y las encías.
- Limpia los dientes para ayudar a prevenir las caries. ¡Qué buena idea!



Dentista

- Detecta y soluciona cualquier problema en tus dientes.
- Conversa contigo sobre el buen cuidado de los dientes.
- Te ayuda a prevenir problemas. ¡Asombroso!

Las personas que trabajan en el consultorio del dentista desean ayudarte. Trabajan con niños todo el tiempo, así que saben cómo hacerte sentir cómodo. Te informarán qué esperar. Y responderán tus preguntas con gusto.

Estas son algunas maneras de sentirte más cómodo cuando visites al dentista:



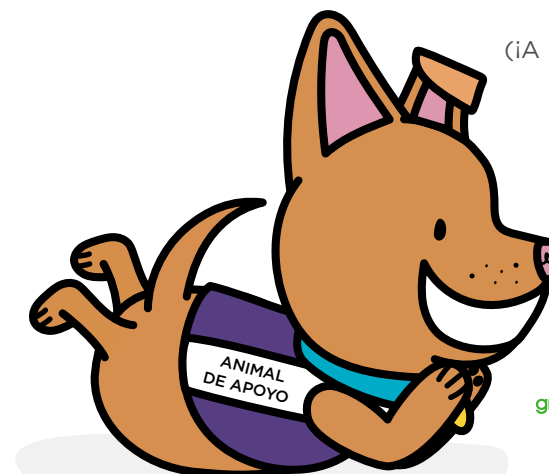
Pregúntale a un adulto si puedes llevar un juguete o música.



Es posible que el consultorio dental tenga un televisor o una película para que veas. (¡A Buddy le gustan los videos de perros y gatos!)



Algunos consultorios dentales incluso tienen perros de terapia para que acaricies. Esto ayuda a que todos se sientan bien.



Cuando visites a tus amigos en el consultorio del dentista: siéntate. Quieto. ¡Muy bien!

