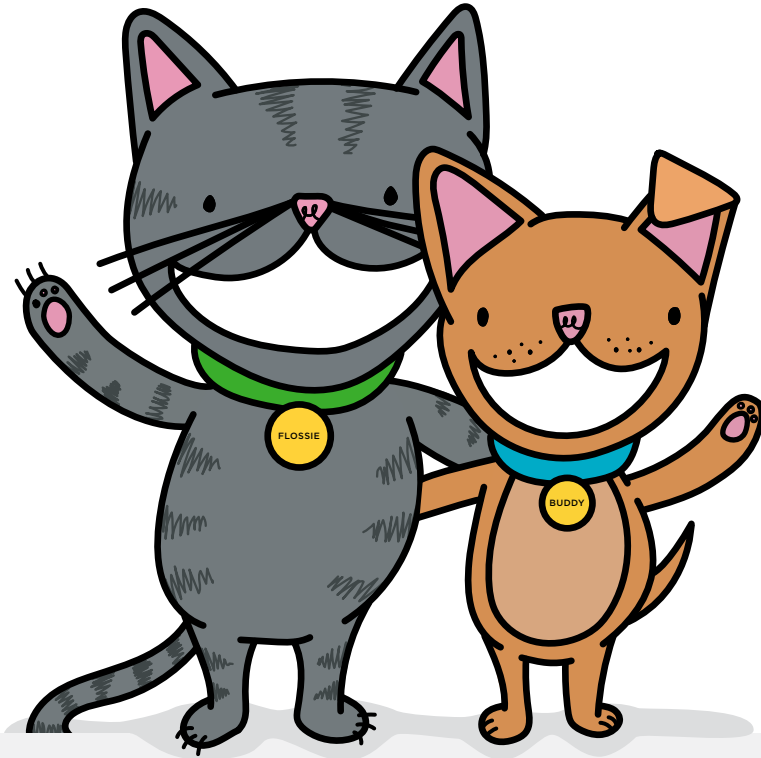


grin![®]

for **KIDS**

¡Los amigos te hacen sonreír!





Estos son Flossie y Buddy. Son los mejores amigos peludos que se hacen sonreír. Llenos de emoción, una maúlla y el otro ladra por sus dos cosas favoritas: la amistad y las sonrisas sanas.

ARTÍCULOS

11 La verdad sobre el agua te dejará sediento

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 razón

Con este juego no te aburrirás. Descubre cómo no tener caries nunca más.

- 4 Refresca la memoria sobre el cepillado
- 10 ¿Cuándo debo usar mi protector bucal?
- 12 Compras necesarias para una sonrisa sana
- 18 Sabiduría dental
- 20 Hazte amigo

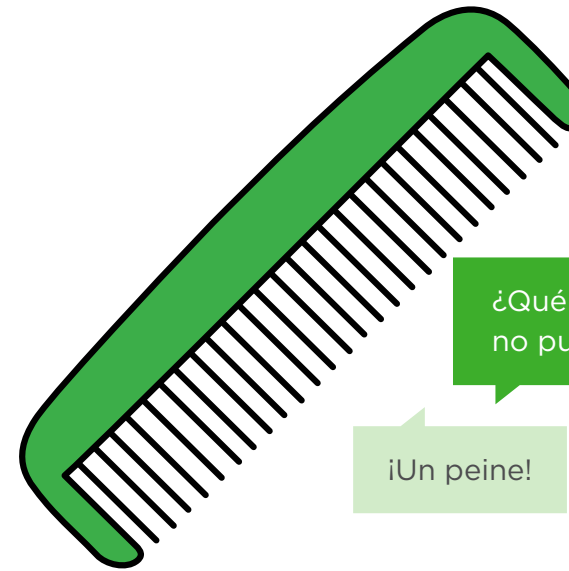
ARTE Y MANUALIDADES

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 Hacer ejercicio es una buena idea
- 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.



Refresca la memoria sobre el cepillado

A Flossie le encanta cepillarse. La hace ronronear. También adora cepillarse los dientes. De esta manera, los mantiene en forma para masticar sus bocadillos para gato. ¡Qué rico! ¡Qué rico! 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

¿Cuáles de las siguientes opciones 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 contenido
- (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

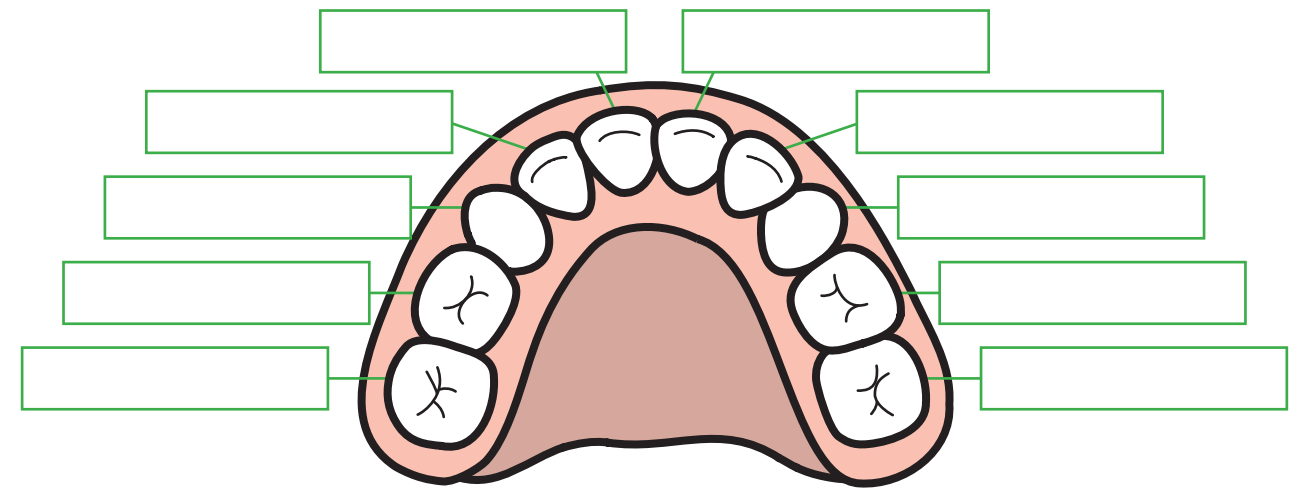
ACTIVIDADES



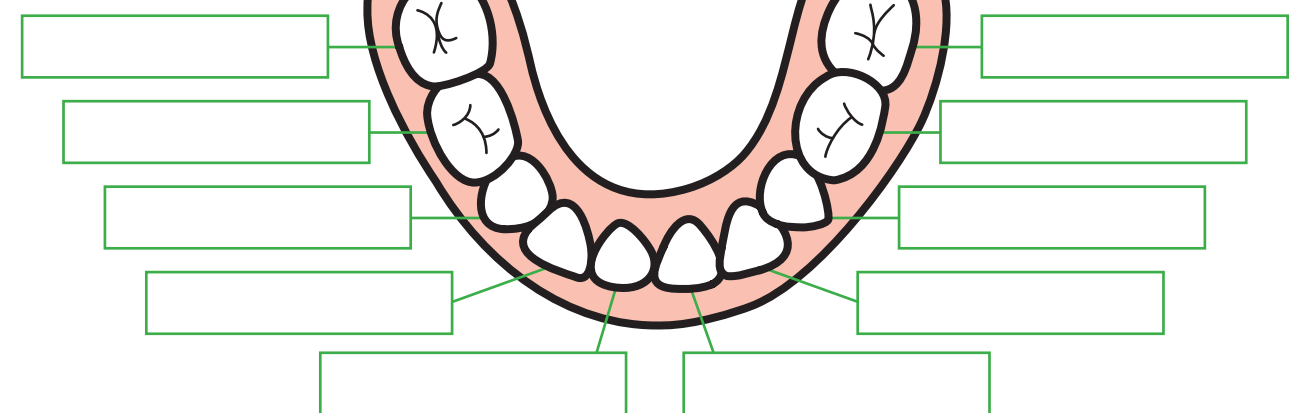
Lleva un registro de tus dientes caídos

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:



Se te caerán 20 dientes de leche, pero te crecerán 32 dientes permanentes. ¿Cuántos dientes tendrás?

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

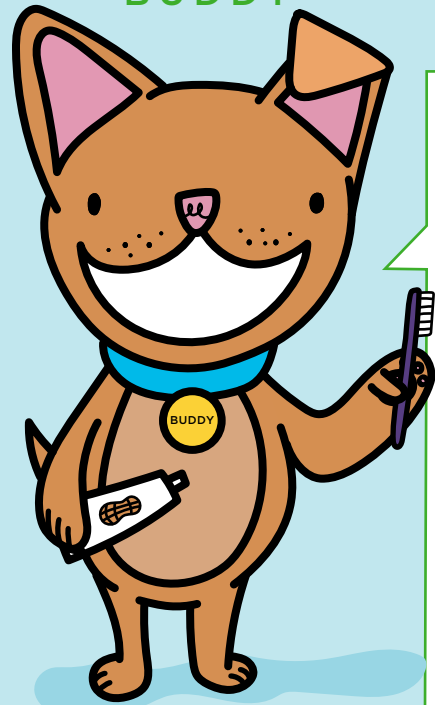
Respuesta: C

ARTE Y MANUALIDADES

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

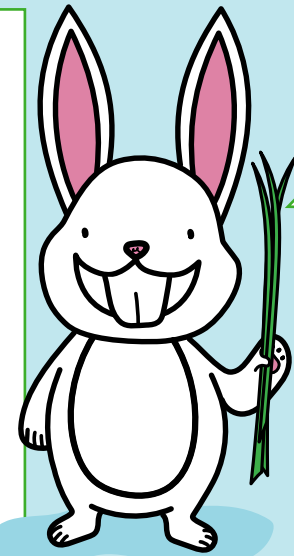
Esta es una excelente manera de ser un buen amigo de las mascotas: ayúdalas a mantener sus dientes sanos. Los dueños de mascotas siempre deben consultar con sus veterinarios sobre la mejor manera de cuidar a sus mejores amigos peludos (y no peludos). ¡Buddy, Flossie y sus amigos quieren contarte algo 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 limpiar los dientes. Y el veterinario puede limpiarme los dientes como a ti te los limpia un dentista.

BUNNINGTON



No tengo que cepillarme los dientes. Crecen rápido continuamente y se ubican hacia atrás y debajo porque 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.

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

TIPTOE



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

HAMMY

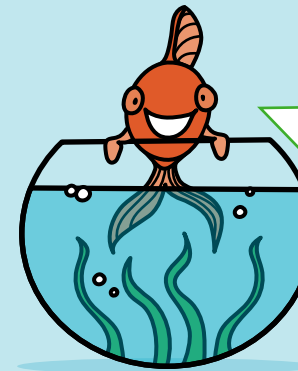


FLOSSIE

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!



GOLDIE



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 amigable con tu propia sonrisa!



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



Asegúrate de cepillar también los dientes que están bien atrás.



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



Pasa el hilo dental entre los dientes todos los días.



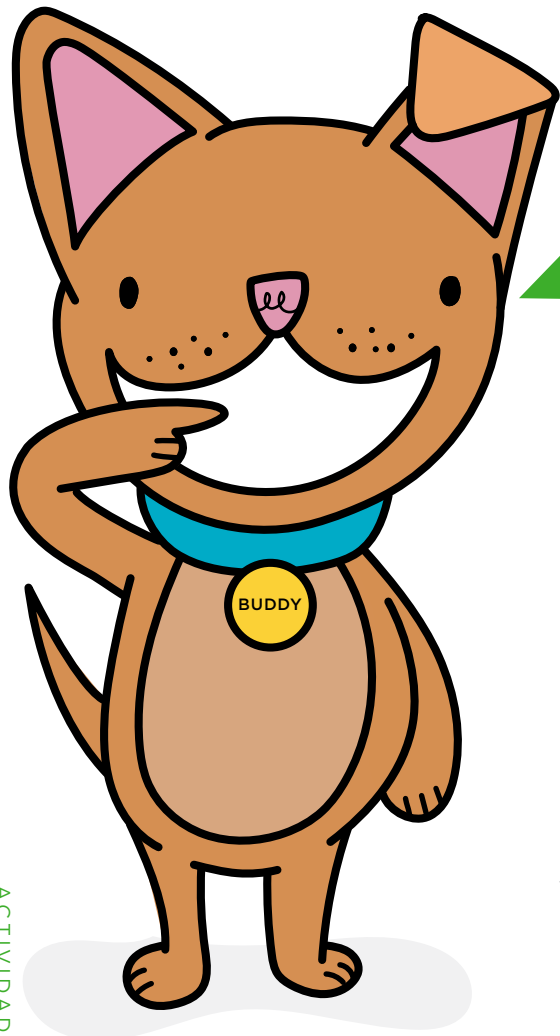
Consulta a tu dentista regularmente para realizarte un control y una limpieza.



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 mala pata!

Rimas con razón

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 al _____ para ver cómo va todo.

Las caries causan daños en los dientes.



Cepíllalos dos veces al _____ para evitar que te reten.

Muéstrales a las caries quién es el rey.



Usa _____ todos los días, no caigas ante la ley.

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 podrían dañar 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 a 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



La verdad sobre el agua te dejará sediento

Si tienes una mascota, siempre debes asegurarte de que su tazón de agua esté lleno. El agua mantiene sanos 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 combatiente 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 también combate las caries de otras formas.

Bebe mucha agua. Quita la comida de los dientes cuando termines de comer y evita tener la boca seca. ¡Esas son otras dos formas en que el agua combate las caries!



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 por día. Prueba estas ideas para que el agua tenga un mejor 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!

Compras necesarias 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 señalar 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.

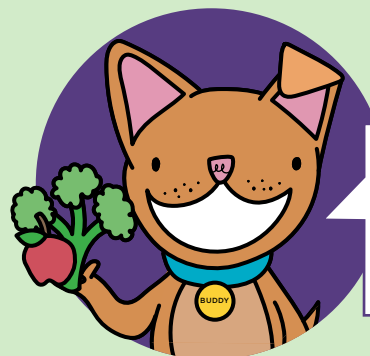
AVANZA 2 CASILLEROS

RETROCEDE 3 CASILLEROS

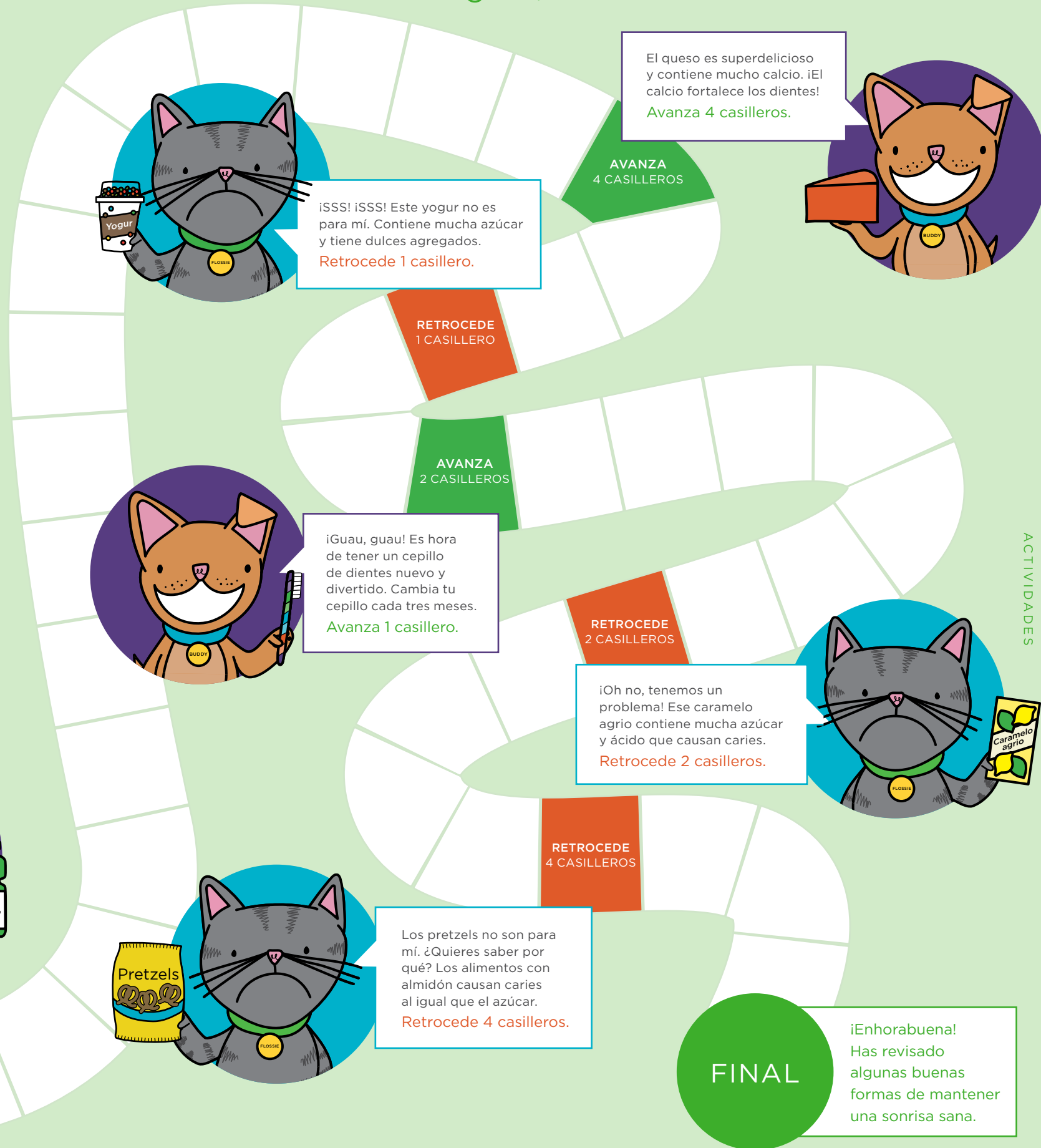
Tengo sed. Pero no tengo la sed suficiente para beber esta bebida deportiva azucarada.
Retrocede 3 casilleros.



AVANZA 2 CASILLEROS



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

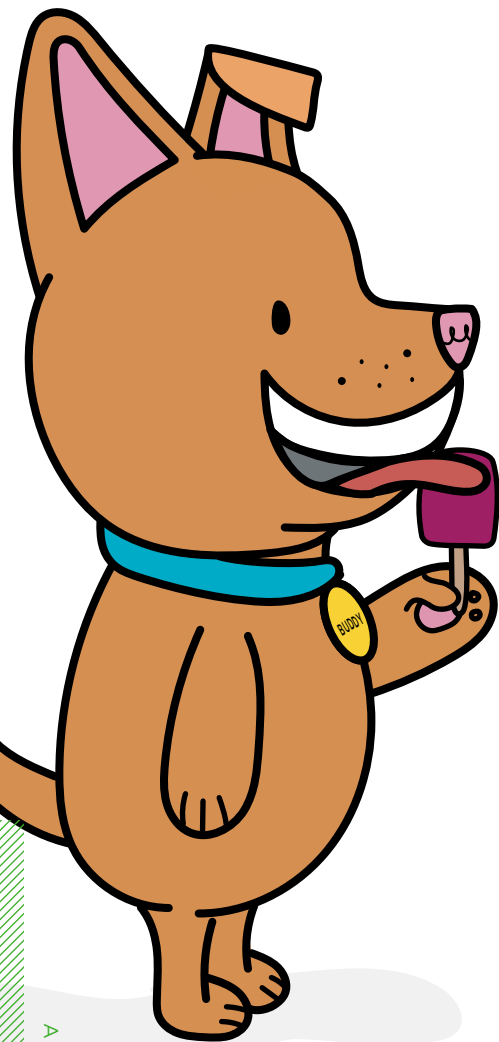


UNA BUENA RECETA PARA LA SALUD BUCAL:

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
- Cubetera 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 cubetera 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 fortalecen los lazos

A Flossie le encantan las cuerdas. Y siente cariño por Buddy. Por eso está haciendo un lindo juego de 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. Y no llevan mucho tiempo ni necesitas muchos suministros. Comienza a hacerlas hoy y disfruta de amistades más fuertes.

Necesitarás estos elementos

- 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

¡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 comer limones la amarga. Ja Ja 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 podrías tener unas caries feas.

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

Necesitarás estos elementos

• Un adulto que te ayude

• Agua

• Repollo morado

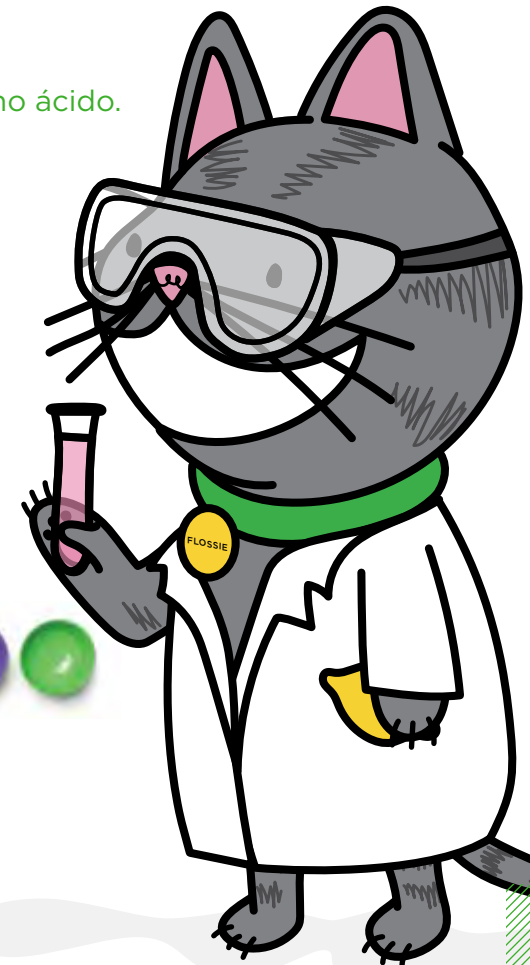
• Colador o filtro de café

• 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

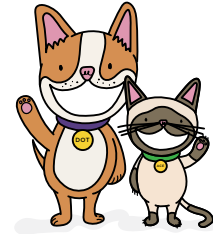
Si el alimento es ácido, el líquido se volverá rosado o rojo.

6

Anota tus resultados. No dudes en probar otros alimentos o líquidos.

Hazte amigo

¿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 de un refugio de animales.

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.



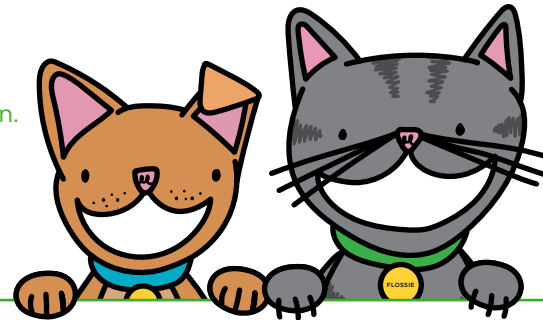
Recauda dinero para un refugio de animales.

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.



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.



¿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.

Ahora es momento de usar la cabeza.
Escribe tus ideas para propagar sonrisas ayudando a los animales:

Comparte sonrisas con tarjetas de amistad

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

Top Left Card (Green background): Buddy the dog is holding a hot dog. Speech bubble: "¡Perro caliente! Tengo suerte de tener un amigo como tú."

Top Right Card (Blue background): Flossie the cat is waving. Speech bubble: "¡Gracias purr ser mi amigo!"

Bottom Left Card (Purple background): Flossie the cat is standing with paws up. Speech bubble: "Te quiero miaucho."

Bottom Right Card (Orange background): Buddy the dog is holding a green ball. Speech bubble: "¡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. ¿No es una excelente 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 otras maneras de sentirte más cómodo cuando visitas al dentista:



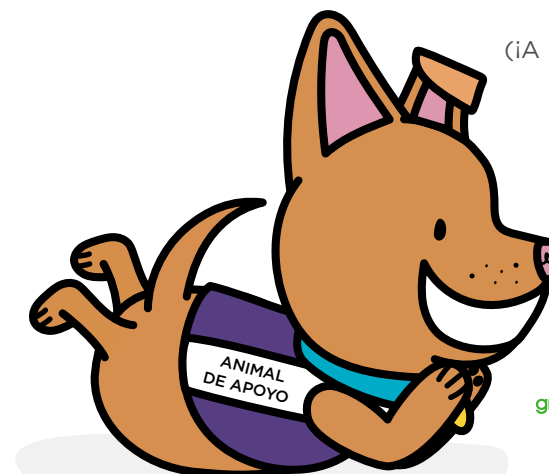
Pregúntale a un adulto si puedes llevar un juguete o música.



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



