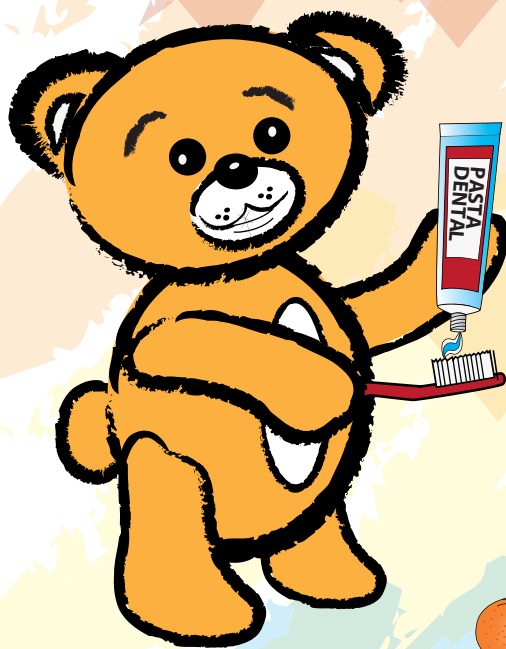


EL OSITO BENITO APRENDE A LAVARSE LOS DIENTES





El osito Benito aprende a lavarse los dientes

Primera edición, septiembre 2013.

D.R. Secretaría de Salud.
Benjamín Franklin 132 Col. Escandón.
Deleg. Miguel Hidalgo. C.P. 11800 México, D.F.

ISBN: 978-607-460-441-2

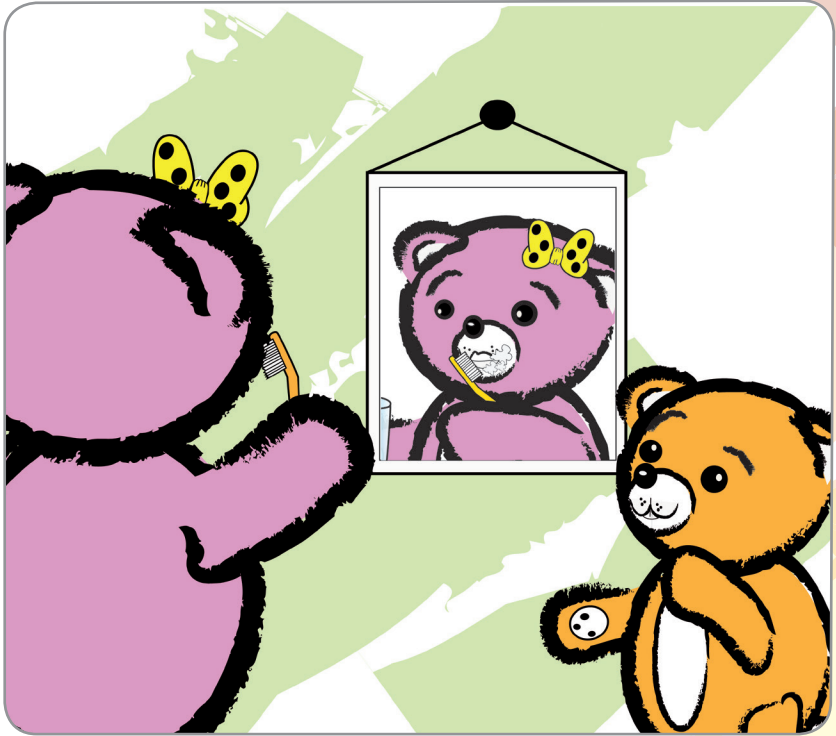
Impreso y hecho en México.

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa."



La mamá Osa le dice a Benito: “hoy te voy a enseñar cómo cuidar tus dientes”. Ella le da a Benito un cepillo de dientes de niños y un bonito vaso. “Fantástico mamá” dice Benito.

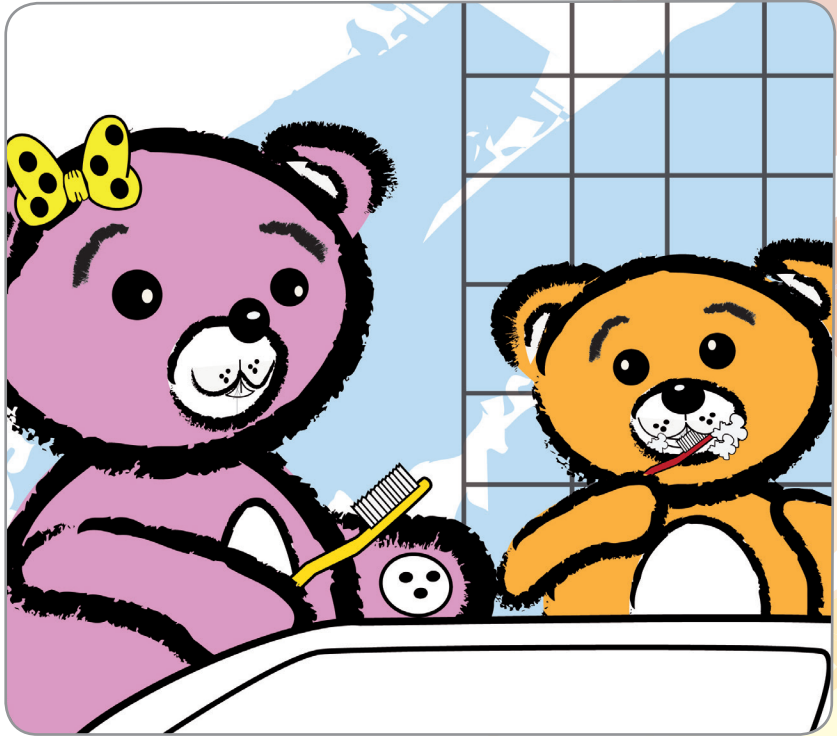
El osito Benito aprende a lavarse los dientes



“Vamos a empezar Benito”, dice mamá Osa y se pone frente al espejo, “mira con mucha atención, primero ponemos poca pasta de dientes en el cepillo (como del tamaño de un chícharo) sin mojar el cepillo y nos lavamos los dientes cuidadosamente, siempre debemos cepillar de la encía hacia el diente”.



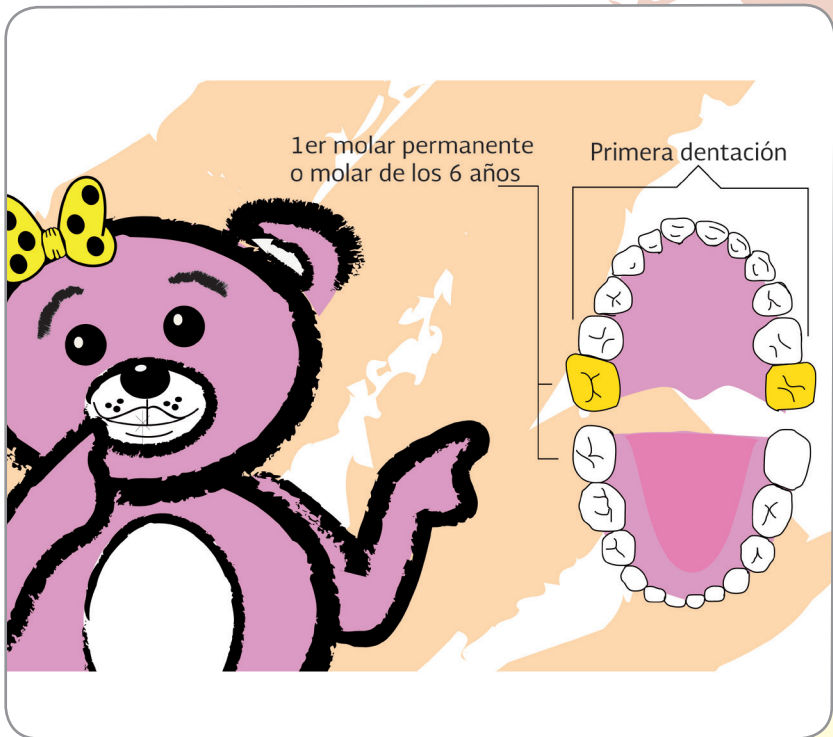
Benito trata de poner un poco de pasta de dientes en el cepillo. “Upsss... ¡No, es mucha! “Apreté muy fuerte, mamá me dijo que solamente tenía que poner poca pasta, una porción como del tamaño de un chicharo, lo voy hacer nuevamente”, dice Benito ¡tanta pasta de dientes no se debe usar!” .



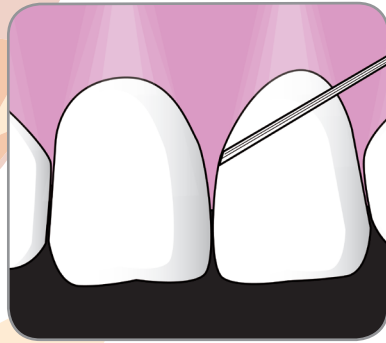
Benito empieza a cepillarse muy contento, primero lava los dientes de la parte superior hacia abajo y después los dientes de abajo los cepilla para arriba, por adentro y por fuera y los molares en forma circular. Mamá osa le dice: “Benito no olvides cepillar tu lengua de atrás hacia adelante”. Ups, dice Benito esto es muy divertido.



“Ahora tienes que enjuagarte”, dice mamá Osa y Benito toma un trago de agua del vaso. “Cuidado Benito, no te la pases. Enjuagamos la boca y... escupimos, no debes pasarte la pasta con el agua. ¡Muy bien, Benito!”.



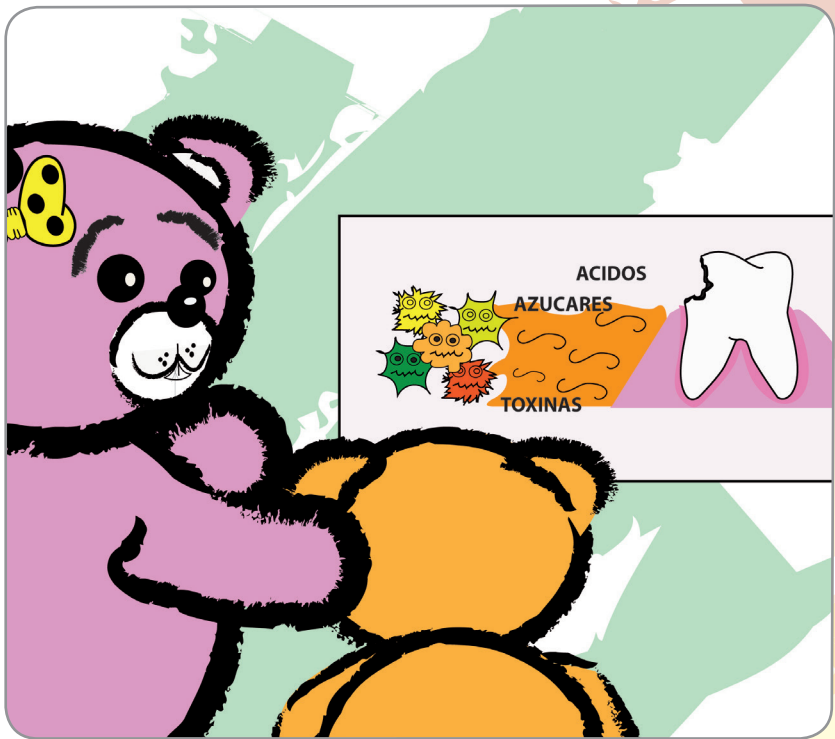
Benito, le dice mamá Osa, “A los seis años, por detrás de tus muelitas, tanto de arriba como de abajo, salen las primeras muelitas los **“molares de los 6 años”** que deberás cuidar para conservarlos toda la vida, son cuatro y cuando salen no se te caerá ningún diente. Sí, dice Benito, las voy a cepillar muy bien.



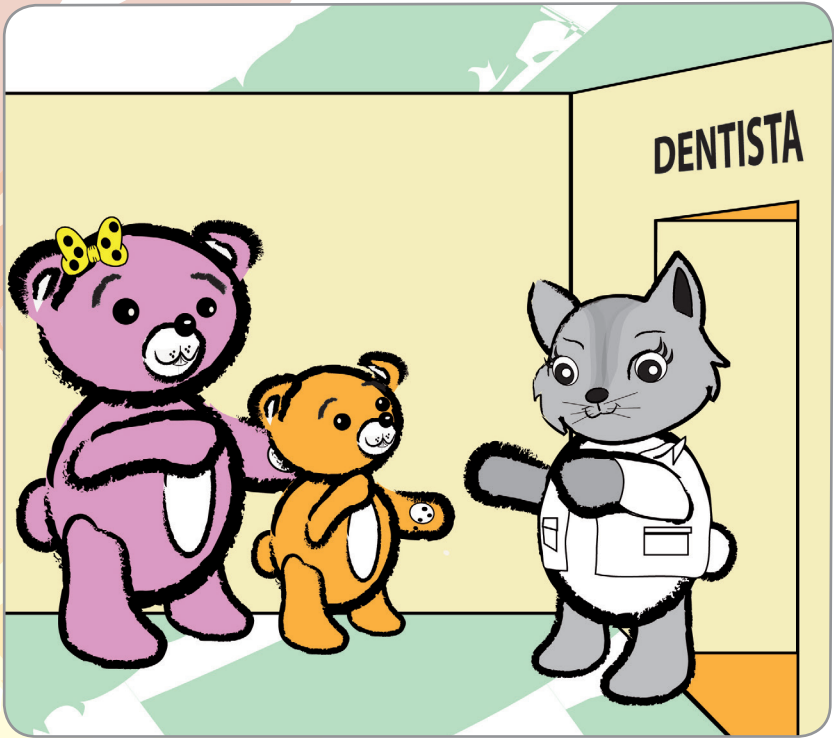
Mamá Osa le sigue enseñando a Benito muchas cosas y le dice, “Ahora que tienes seis años, es importante que empieces a usar el hilo dental, si no lo usas tus dientes no estarán completamente limpios.



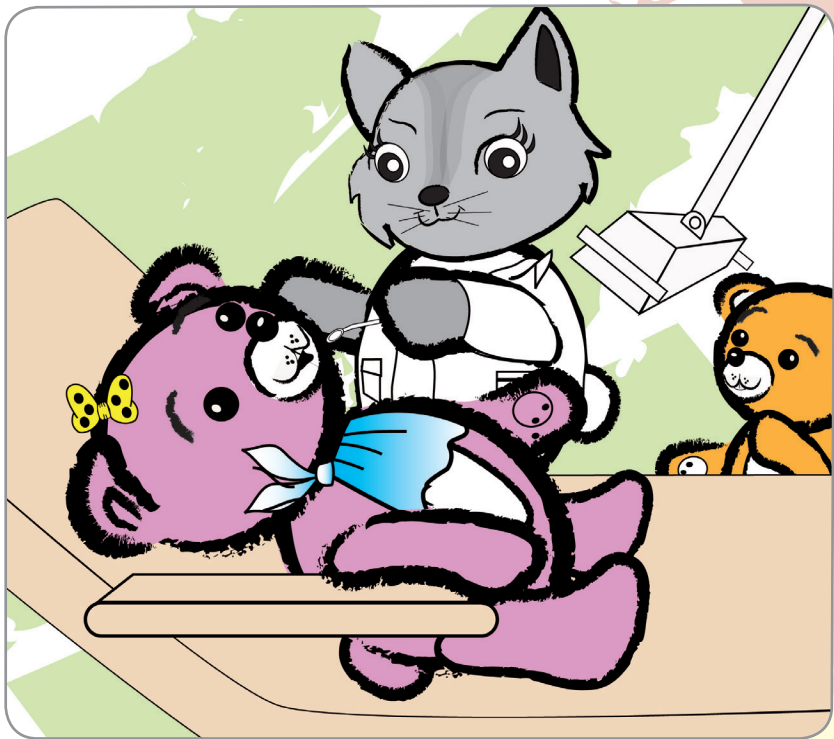
Si te lavas los dientes después de cada comida como ya te enseñé, comes frutas y verduras y tomas agua simple, tus dientes se van a mantener muy fuertes y sanos”, le dice mamá Osa.



Ella enseña a Benito cómo se ven los dientes enfermos por no lavárselos y comer dulces pegajosos, caramelos y bebidas azucaradas. Pero Benito le dice que se va a lavar muy bien los dientes porque ¡no se quiere ver así!



Unos días después dice mamá Osa a Benito, “Tengo una cita con la Dra. Gato, tengo que ir a revisar mis dientes y también te revisará a ti para estar seguros de que estamos muy bien”. “¡Sí, que divertido!” dice Benito.



La Dra. Gato ajusta la lámpara de tal forma, que ilumina la boca de mamá Osa y revisa con un espejo cada diente con mucho cuidado. Después revisa a Benito y los felicita porque todos los dientes, encía y lengua están muy bien cepillados ¡¡¡Están SANOS!!!

Les recuerda que deben volver en 6 meses a su revisión.

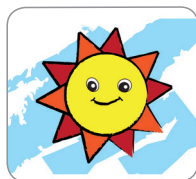
10 Reglas para conservar tu boca sana

1. Come alimentos naturales como frutas, verduras y agua simple en lugar de dulces y bebidas azucaradas.



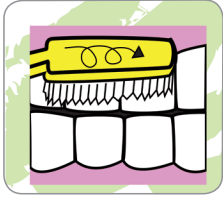
2. Evita el uso excesivo de azúcar en los alimentos.

3. Cepilla tus dientes, encía y lengua después de cada comida, en la mañana después del desayuno, en la tarde después de la comida y sobre todo en la noche después de la cena y pídele a tu mamá o a tu papá que los revisen para ver que lo hiciste bien.



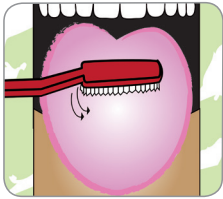
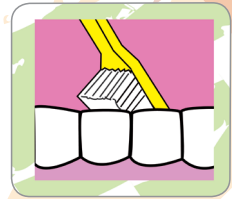
4. Lavar los dientes, encía y lengua correctamente toma de 2 a 3 minutos, quien lo hace más rápido, definitivamente lo ha hecho mal.

5. Primero, para cepillarte correctamente debes colocar el cepillo sobre el diente y la encía. Los dientes de arriba se cepillan para abajo y los dientes de abajo se cepillan hacia arriba.



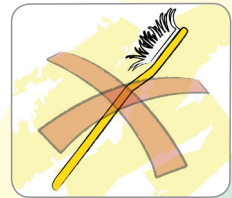
6. Después, cepilla la cara masticatoria de los molares y premolares con movimientos circulares. (Dibujo con pequeños círculos en el cepillo).

7. No olvides cepillar ningún diente por su cara interna y externa. Y recuerda siempre cepillar de la encía hacia el diente.



8. Una vez terminado el cepillado de los dientes y encía, cepilla la lengua en forma de barrido de atrás hacia adelante.

9. ¡Upssss! A tus dientes no les gustan los cepillos viejos, por eso cuando tu cepillo esté despeinado cámbialo.



10. Cada seis meses, visita al dentista para que revise tu boca y la puedas mantener sana.



El osito Benito aprende a lavarse los dientes. Mamá Osa, explica a su pequeño hijo cómo se debe de lavar los dientes. La dentista está muy contenta. ¡Los dientes, encías y lengua están sanos!

A stylized map of Mexico is the background, divided into several large, overlapping regions. The colors transition from dark red in the north, through orange and yellow in the center, to green and light blue in the south. The map is rendered in a flat, graphic style with no borders or labels.

Autoras

María de Lourdes Mazariegos Cuervo
Adriana Stanford Camargo

Colaboración

Armando Betancourt Linares
Guadalupe Melchor Soto
María Isabel Lazcano Gómez
D.G. Leonel Flores Retana
Wieland Rosenfeldt