

Alerta Feliz

Para una Sonrisa Saludable



Autores:
Dra. María Rosa Solo Adam, Dr. Sergio Eduardo Sardiña Alayón,
Dra. María de la Concepción Orbeo Araña
Ilustraciones Por Abel

Para siempre, en una boca
grandota como caverna
se pusieron en ¡Alerta!
los dientes que allí se albergan.

Lo dijo Doña Cotorra,
la que de todo se entera:
- ¡Anda buscando refugio
El "Villano Picamuelas"!



Para siempre, en una boca
grandota como caverna
se pusieron en ¡Alerta!
los dientes que allí se albergan.

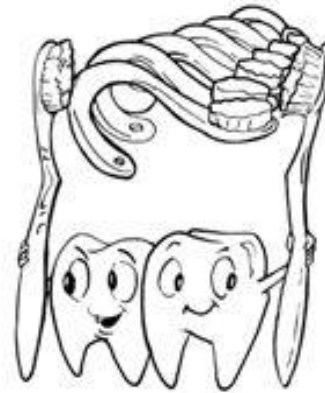
Lo dijo Doña Cotorra,
la que de todo se entera:
- ¡Anda buscando refugio
El "Villano Picamuelas"!



Los molares en combate
trajeron cepillos buenos
de esos que tienen sus cerdas
firmes como espadas nuevas.



De colores, los cepillos
como polimitas, llegan:
limpian caras que mastican,
las encías y la lengua.



Sellan fosas y fisuras
para evitar que se esconda
el "Villano" superfeo,
pegajoso y "mala onda".

Ya está todo preparado
para no dejar pasar
al estreptococo mutans:
¡No le permitas entrar!



Cuatro veces es la meta:
después de desayunar
después de almuerzo y comida
¡No lo vayas a olvidar!



¿Y la vez más importante,
la que no puede faltar?
Es de noche... ¡No te duermas
sin tu boca bien limpiar!



Si entre comidas algún dulce
comes tú, alguna vez,
si cepillarte no puedes,
¡Enjuaga tu boca bien!

¿Y en qué forma el cepillado
debemos ejecutar?
De la encía al borde libre:
¡Es de forma vertical!



Tres minutos por frecuencia, En el "cielo de la boca"
cuatro veces cada día el tiempo está despejado,
garantizan tu sonrisa se respira el aire puro
durante toda la vida. del ambiente bien cuidado.

5

Buchi-Flúor: responsable
de hacer más fuerte el esmalte,
que es de forma parecida
y con dureza de diamante.

¿Todo listo? ¿Quién lo dijo?
Lo más relevante es
que tú estés participando:
¡Que te cepilles MUY BIEN!



6

Consume alimentos sanos,
frescos, olorosos, ricos:
guayabas bien coloradas,
naranjas, coles, pepinos...

Arcoiris en tu mesa
alimentos de salud:
blancos, amarillos, verdes...
conforman un buen menú!



Así, la boca bocota
tan grande como caverna
se mantendrá siempre fuerte,
limpia, sana y muy contenta.

El diálogo nos espera
lleno, llenito de amor
¡Entre todas y entre todos,
buscando un mundo mejor!

Y tú, con tus amiguitos
tus amiguitas, también
¡Repartirás besos sanos,
riendo cual cascabel!



Para saber más...



Todos tenemos bacterias que viven en nuestras bocas. Son diminutas y tú no las puedes ver.



Producen un material pegajoso que no tiene color y se acumula en los dientes cuando no los cepillas. Ese material se llama placa.

Estas bacterias, sobre todo el estreptococo mutans, se combinan con el alimento y producen un ácido que daña las superficies duras de los dientes y producen caries. Cuando comes alimentos con azúcar, las bacterias producen mucho más ácido.



Nosotros nos cepillamos para eliminar la placa y cuidar la salud bucal. De esta forma nos mantenemos en una permanente **ALERTA FELIZ!**

9

Para un buen cepillado...



1. Cepillar hacia arriba en el maxilar inferior. (Siempre de la encía hacia arriba)

2. Cepillar hacia abajo en el maxilar superior. (Siempre de la encía hacia abajo)



3. En las caras que mastican, el cepillado debe ser de delante hacia atrás y de atrás hacia adelante.

4. Una vez terminado el cepillado, debes enjuagarte bien la boca, lavar el cepillo con agua y dejarlo al aire hasta que lo uses nuevamente.

10