

TUS AMIGOS LOS DIENTES

Tu boca es una cavidad rodeada por los labios y que en su interior se encuentra la lengua y los dientes.

Los dientes son tus amigos porque gracias a ellos puedes preparar los alimentos que te metes en la boca masticándolos para digerirlos.

Tienes distintos grupos, todos igual de amiguitos y se llaman:

- incisivos
- caninos
- premolares y molares.

Todos ellos son duros y blancos; y así debes de conservarlos.



¿ Para qué nos sirven?

Gracias a estos amiguitos puedes cortar, desgarrar y triturar todos los alimentos que te metes en la boca; así puedes tragarlo mejor.

Con los incisivos cortamos los alimentos, con los caninos los desgarramos y con los premolares y molares los aplastamos y trituramos.



Los amigos de nuestros dientes

Son amigos de tus dientes toda clase de:

- carnes y pescados
- huevos, leche, yogurt y quesos
- patatas y legumbres
- el pan, los cereales y el arroz
- también los frutos secos y las frutas
- además de hortalizas y verduras frescas

No tendrás caries ni favorecerás su aparición si comes:

- alimentos crudos y duros
- alimentos con fósforo y calcio, con proteínas y grasas; y
- fluor



Los enemigos de nuestros dientes

No son amiguitos:

- los zumos, porque contienen mucha azúcar
- los higos secos, las pasas o frutas que estén en lata o almibar
- las mermeladas
- el azúcar y los bollos, como los pastelitos, los churros, los chocolates, caramelos, los helados o los chicles
- todas las bebidas con azúcar como la leche condensada, con miel o chocolateada, así como las bebidas refrescantes como la cola

Por eso favorecerán las caries los alimentos que sean:

- pegajosos
- con azúcar
- con poco fósforo o calcio



¿Cuánto valen?

Cuando tus dientes enferman por la caries, se destruyen poco a poco y empiezan a mancharse, son más sensibles al frío y al calor y te duelen.

Tus padres te tienen que llevar al médico que se encarga de cuidar dientes que es el odontólogo o dentista que debe cuidártelos.

Cada uno cuesta mucho dinero; alrededor de un juego de video-consola.

Coge tu dedo (limpio) y cuenta tus dientes (todos), ¿te imaginas cuánto dinero le puede costar a tus padres?



Consejos para tener una dentadura de campeón

Para conservar tus dientes limpios y relucientes debes lavártelos después de cada comida durante al menos dos minutos.

Para hacerlo, la manera más fácil es con movimientos horizontales (de atrás hacia delante) tanto por las caras de dentro como por fuera de los dientes.

Si comes entre horas, cepíllate rápidamente y si no tienes cepillo enjuágate la boca con agua para eliminar restos.

También te ayudará comer una manzana a mordiscos y está muy buena. Cuando alguien te premie dile que no quieres caramelos o golosinas y cámbialos por fruta. Tus dientes te lo agradecerán.



Adivina

¿Cuál de ellos utilizan mejor sus incisivos, cuál sus caninos y cuál sus premolares y molares?



¿Qué dos enemigos de tus dientes hay aquí?



ASOCIACIÓN DE CONSUMIDORES

TORRE RAMONA