



## TeethFirst! Lesson Plan: Keep Your Teeth Clean and Healthy

APPROXIMATE TIME: 20 MINUTES

**Summary: Keeping our teeth clean and eating healthy foods will keep our teeth healthy. Brush two times a day to keep teeth clean and remove plaque.**

- Learning Objectives:** At the end of this lesson, students will know:
- Cleaning teeth is as important as cleaning our bodies
  - What plaque and cavities are
  - Basic brushing techniques
  - What kinds of foods are healthy for teeth and what foods are not healthy for teeth.

**Teaching Points:**

<b>Clean teeth are a part of having a clean body.</b>	
What are some things you do to keep yourself clean? Why is it important to wash our bodies and hair?	Take a bath or shower, wash hair. Cleaning our bodies keeps us healthy, looking good, and smelling good. Our skin feels good, our hands don't feel sticky, and we smell nice.
Can you be totally clean if you don't brush your teeth? Why not?	No. Teeth are important parts of your body that need to be clean and healthy. Clean teeth feel smooth and your mouth smells and tastes fresh from toothpaste just like when you bathe, your skin feels smooth and not sticky, and your hair smells nice from shampoo.
What happens when you forget to brush your teeth at night? How do your teeth feel then?	Sticky teeth, bad breath. The sticky feeling is because of something called plaque. You can't see plaque, but it is forms on your teeth, just like dirt gets on your body and hair.
<b>Plaque creates cavities that make our teeth weak.</b>	
Why is plaque bad for your teeth?	Plaque is bad for your teeth because it has germs in it. The germs in plaque can hurt your teeth by making little holes in them called cavities. When teeth get holes in them, they're not as strong. Plaque and cavities make our teeth weak.
<b>Brushing with a toothbrush and toothpaste gets plaque off our teeth. Brush your teeth twice a day with a pea-sized amount of toothpaste.</b>	
How can we keep our teeth healthy and strong?	We can keep our teeth healthy and strong by cleaning the plaque off with a toothbrush and toothpaste two times a day, for two minutes each time. Brush your teeth once in the morning and once before bed.
How many of you brush your teeth with toothpaste? Why do you use toothpaste? Without putting your fingers in your mouth, pretend to brush your teeth and show me how you brush your teeth.	Toothpaste cleans better than water, helps scrub the food off your teeth and makes your mouth taste good. You only need a little toothpaste to make your teeth strong. It should only be the size of a little green pea. Move the brush back and forth in gentle short strokes. Brush the top, front, back, and sides of every tooth. Brush your tongue too! Make sure everything is clean.
<b>Eating healthy foods helps keep your teeth and body healthy. Sweets and other sticky foods can hurt your teeth.</b>	
The food we eat is very important for keeping our teeth healthy, just like food keeps our bodies healthy.	Fruit, cheese, yogurt, carrots, celery, apples, and other healthy foods will help keep your teeth strong. Cookies, candy, soda, potato chips, raisins, gummies, and other sticky foods can hurt your teeth.



## Plan de lección de TeethFirst: Mantener tus dientes limpios y sanos

TIEMPO APROXIMADO: 20 MINUTOS

**Resumen: Mantener nuestros dientes limpios y comer alimentos saludables ayudará a mantener sanos nuestros dientes. Cepíllate dos veces por día para mantener los dientes limpios y eliminar el sarro.**

**Objetivos de aprendizaje:** Al final de esta lección, los estudiantes sabrán:

- Que limpiar los dientes es tan importante como lavar nuestros cuerpos
- Qué son el sarro y las caries
- Técnicas básicas de cepillado
- Qué tipo de comidas son saludables y no son saludables para los dientes.

### Puntos de enseñanza:

<b>Limpiarse los dientes es parte de tener un cuerpo limpio.</b>	
¿Cuáles son algunas de las cosas que haces para mantenerte limpio? ¿Por qué es importante que te laves el cuerpo y el cabello?	Toma una ducha o un baño y lávate el cabello. Limpiar nuestros cuerpos nos ayuda a mantener la salud, tener buen aspecto y buen olor. Nuestra piel se siente bien, nuestras manos no son pegajosas y tenemos buen olor.
¿Puedes estar totalmente limpio si no cepillas tus dientes? ¿Por qué no?	No. Los dientes son partes importantes de tu cuerpo y necesitan estar limpios y sanos. Los dientes limpios son lisos y la boca huele y tiene el gusto fresco de la pasta dental como cuando te bañas, la piel está lisa y no pegajosa y el cabello tiene el aroma agradable del champú.
¿Qué pasa cuando olvidas cepillarte los dientes a la noche? ¿Cómo se sienten los dientes entonces?	Dientes pegajosos, mal aliento. La sensación pegajosa se debe a algo que se llama sarro. Uno no puede ver el sarro, pero se acumula en los dientes, de la misma manera que la suciedad se pega en el cuerpo y el cabello.
<b>El sarro crea caries que debilitan a nuestros dientes.</b>	
¿Por qué es el sarro malo para tus dientes?	El sarro es malo para tus dientes porque tiene gérmenes. Los gérmenes en el sarro pueden dañar tus dientes creando pequeños agujeros llamadas caries. Cuando los dientes tienen agujeros, no son tan fuertes. El sarro y las caries debilitan nuestros dientes.
<b>Cepillarse con un cepillo de dientes y pasta dental elimina el sarro de nuestros dientes. Cepillarse los dientes dos veces por día con una cantidad de pasta dental igual a una arveja.</b>	
¿Cómo podemos mantener sanos y fuertes a nuestros dientes?	Nosotros podemos mantener nuestros dientes fuertes y sanos eliminando el sarro con un cepillo y pasta dental dos veces por día, durante dos minutos cada vez. Cepillarse los dientes una vez a la mañana y una vez antes de irse a dormir.
¿Cuántos de ustedes se cepillan los dientes con pasta dental? ¿Por qué usan la pasta dental? Sin poner los dedos en la boca, supongan que se cepillan los dientes y muéstrame cómo lo hacen.	La pasta dental limpia mejor que el agua, ayuda a eliminar los alimentos de los dientes y hace que tu boca tenga buen sabor. Solamente necesitas una pequeña cantidad de pasta dental para que tus dientes sean fuertes. Solamente debería tener el tamaño de una pequeña arveja verde. Mueve el cepillo de un lado a otro con movimientos suaves y cortos. Cepilla la parte de arriba, el frente, la parte de atrás y los costados de cada diente. ¡También cepíllate la lengua! Asegúrate de que todo esté limpio.
<b>Comer alimentos saludables ayuda a mantener la salud de tus dientes y tu cuerpo. Los dulces y otros alimentos pegajosos pueden dañar tus dientes.</b>	
La comida que consumimos es muy importante para mantener sanos a nuestros dientes, de la misma manera que los alimentos mantienen sanos a nuestros cuerpos.	Frutas, queso, yogur, zanahorias, apio, manzanas y otros alimentos sanos ayudarán a mantener fuertes tus dientes. Galletas, caramelos, gaseosas, papitas fritas, pasas de uva, caramelos masticables y otros alimentos pegajosos pueden dañar tus dientes.