**Inspector de dientes: Revelacion de color!**

Enlace de Video: <https://youtu.be/LlhBhVyDuR4>

**Resumen de la actividad**: Las familias aprenderan como y por que nos cepillamos los dientes. Los colores de las tabletas reveladoras nos mostraran la placa en la boca y aprenderemos a mejorar las tecnicas de cepillarnos los dientes.

**Tiempo**: 10 minutos

**Materiales**:

* Familia 😊
* Paquete de salud dental de un diente
* Tabletas reveladoras
* Cepillo de dientes
* Pasta dental
* Hilo dental
* Vaso de plastico vacio
* Vaso de agua
* Espejo (de mano o en el baño)
* Toallas (si no esta en el baño) se pueden usar para cubrir la ropa y protegerla de la saliva

**Pasos**:

Reuna todos los materiales y a todos los miembros de su familia en un espacio donde quepan todos. Esto no tiene que hacerse en el bano! Es mejor hacerlo por la noche despues de cenar, antes de acostarse, pero DESPUES de cepillarse los dientes.

1. Adivinen que miembro de la familia es el que mejor se cepilla los dientes.
   * Por que querrias ser el mejor cepillador de la familia? Para deshacerse de todos los germenes en tu boca! Los germenes en nuestra boca se llaman placa. Cuando dejamos placa y comemos alimentos poco saludables, Podemos desarrollar caries.
2. Ahora, todos deben lavarse los dientes como lo hacen normalmente. Si no se cepillan los dientes en el baño, escupe en un vaso.
3. Dele a cada miembro de su familia 1 tableta reveladora.
4. Mastique la tableta reveladora y frote la lengua alrededor de su boca y en todos sus dientes. Las tabletas tienen un tinte que colorea cualquier placa en sus dientes.
5. Enjuague con agua y escupa en un vaso de plastic vacio.
   * Las tabletas reveladoras pueden manchar su fregadero, asi que asegurese de enjuagar su fregadero con agua o escupir en un vaso que se pueda tirar mas tarde.
6. SONRIAN! Muestre a todos como se ven sus dientes! Toma una foto en familia o una selfie! Observe quien tiene menos color y la persona que tiene mas color en sus dientes.
7. Hablemos!
   * Quien se cepilla los dientes mejor?
   * Quien tiene mas color en sus dientes?
   * Por que crees que esa persona tiene mas color en los dientes?
   * Quien tiene menos color en sus dientes?
   * Por que crees que esa persona tiene menos color en los dientes?
   * Alguien uso hilo dental?
8. Ahora es el momento de ayudar a todos a cepillarse mejor! Elija la persona que tenga mas color en sus dientes.
9. En familia, lea como debe cepillarse los dientes en el paquete de salud dental de un diente. Cepille de nuevo con una cantidad de pasta dental del tamaño de un chicharo.
   * Sostenga su cepillo dental en un angulo de 45 grados.
   * Cepille con un movimiento circular alrededor de sus encias y dientes.
   * Limpie las superficies externas e internas de sus dientes/encias.
   * Cepille sus dientes durante dos minutos. No olvide cepillarse la lengua!
10. PREGUNTE! La persona que tiene mas color en sus dientes siguio esos pasos? En familia, siga los pasos del paquete de salud dental de un diente y vuelva a cepillarse los dientes. Asegurese de quitar todo el color de los dientes.
11. Se quito todo el color? Excelente! Recuerde lo que hizo que ayudo a eliminar el color adicional en sus dientes. Es importante que empiece a hacer cambios en la forma de cepillarse los dientes para poder eliminar TODOS los germenes de sus dientes.
    * La tecnica importa! Si no nos cepillamos las encias y los dientes Y no usamos hilo dental, Podemos desarrollar caries.
    * Utilice un cepillo de dientes suave! Los cepillos de dientes suaves pueden abrazar mejor nuestros dientes y eliminar mas germenes.
    * Eres menor de 9 años? Un adulto de su familia debe comprobarlo despues de cepillarse los dientes; a veces, las manos mas pequeñas tienes mas dificultades para limpiar los dientes en la parte posterior. Las tabletas reveladoras le facilitan la verificacion!
12. MIRA! Todavia tienes color en la lengua? No se preocupe, se saldra de sus labios, lengua y mejilla mañana 😊.
13. Quieres jugar de nuevo? Intente usar las tabletas reveladoras ANTES de cepillarse los dientes, o por la mañana cuando se despierte.