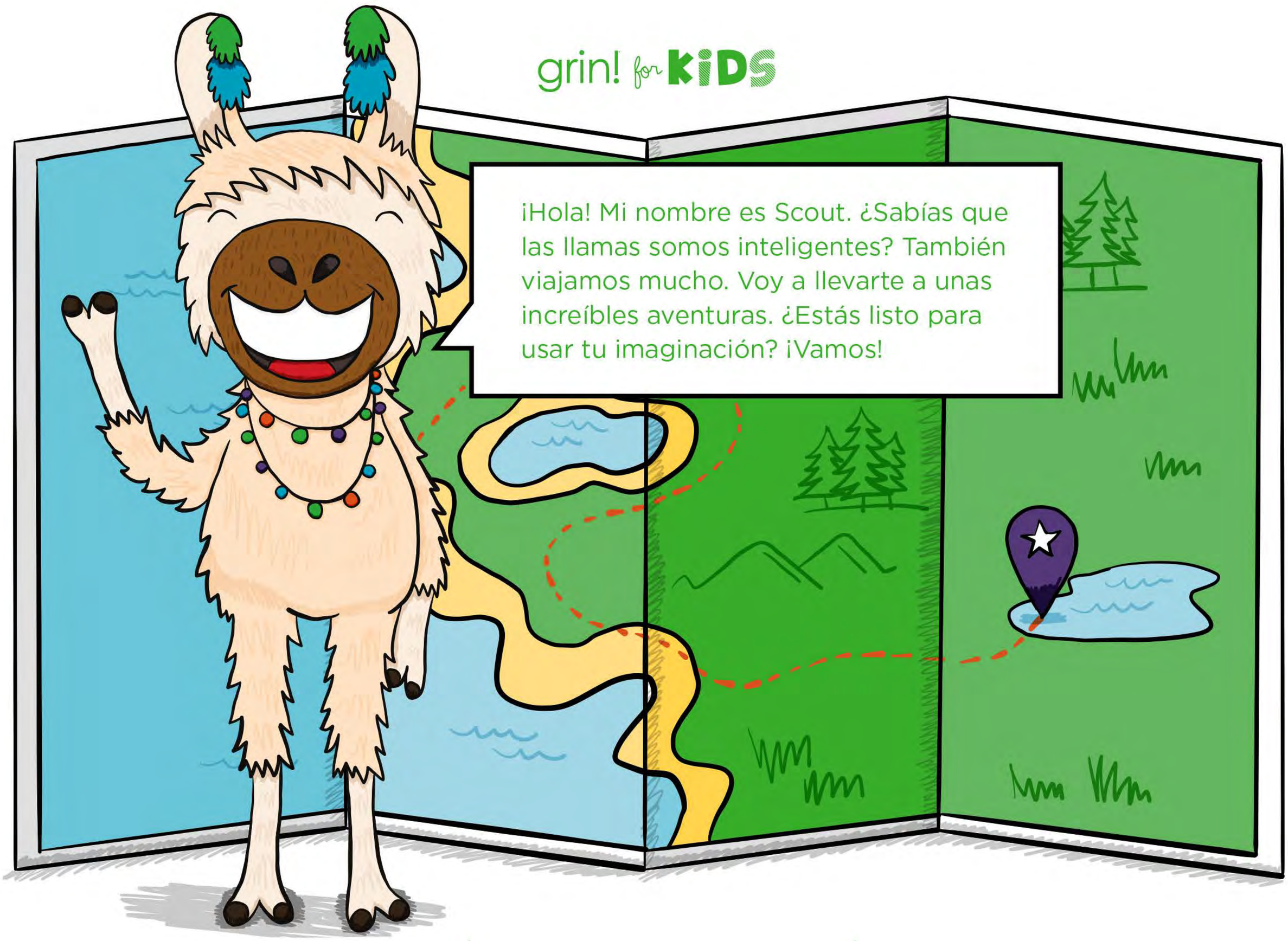
DELTA DENTAL®

CELEBREMOS EL PODER DE UNA SONRISA SANA

grin!® for KIDS



ARTÍCULOS

20 Mantente en contacto

Scout ha hecho muchos amigos en sus viajes. Mira cómo se hacen sonreír el uno al otro.

7 Sonrisa saludable, planeta saludable

10 ¿Dónde está el azúcar?

11 Agua, agua en todos lados

17 Haz que todo el mundo sonría

ACTIVIDADES

18 ¿Qué sabes sobre los gérmenes?

¿Quieres aprender todo sobre los gérmenes? Ponte tu sombrero de pensar y haz esta prueba mental.

4 Señales de una dentadura saludable

6 Aprende el idioma de las llamas

8 Protege tu boca

12 ¡Añade las leyendas!

16 Canciones para sonreír

21 ¿Cuál es tu nombre de aventurero?

22 Los sellos revueltos de Scout

ARTE Y MANUALIDADES

14 Haz una bolsa de llama

Es fácil crear tu propia bolsa de llama. Haz que coincida con tu estilo. Luego llévala a todos lados.

5 Lleva un registro de tus dientes caídos

9 Lleva un protector bucal para el paseo

15 Una buena receta para la salud bucal: Mezcla de frutos secos de Scout

PÁGINA BONUS
Comparte tus aventuras

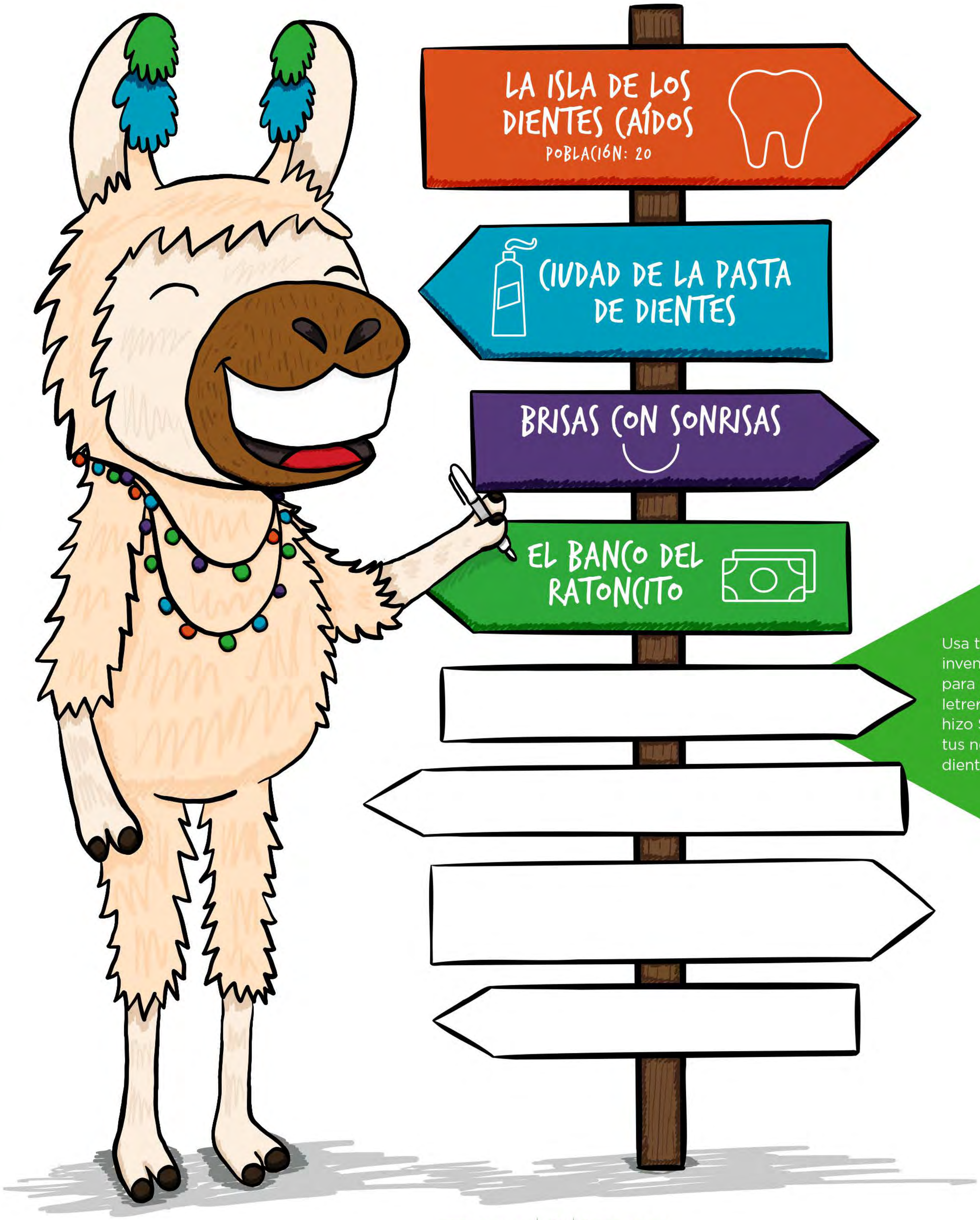
19 Experimento: La leche es mágica

©Copyright 2021 Delta Dental Plans Association. Todos los derechos reservados. “Delta Dental” se refiere a la red nacional de 39 compañías independientes Delta Dental que proporcionan seguro odontológico

Ríete con la llama

Señales de una dentadura saludable

¡Comencemos tus aventuras! Scout inventó estos graciosos nombres de lugares imaginarios que podrías visitar. Te harán reír mucho.



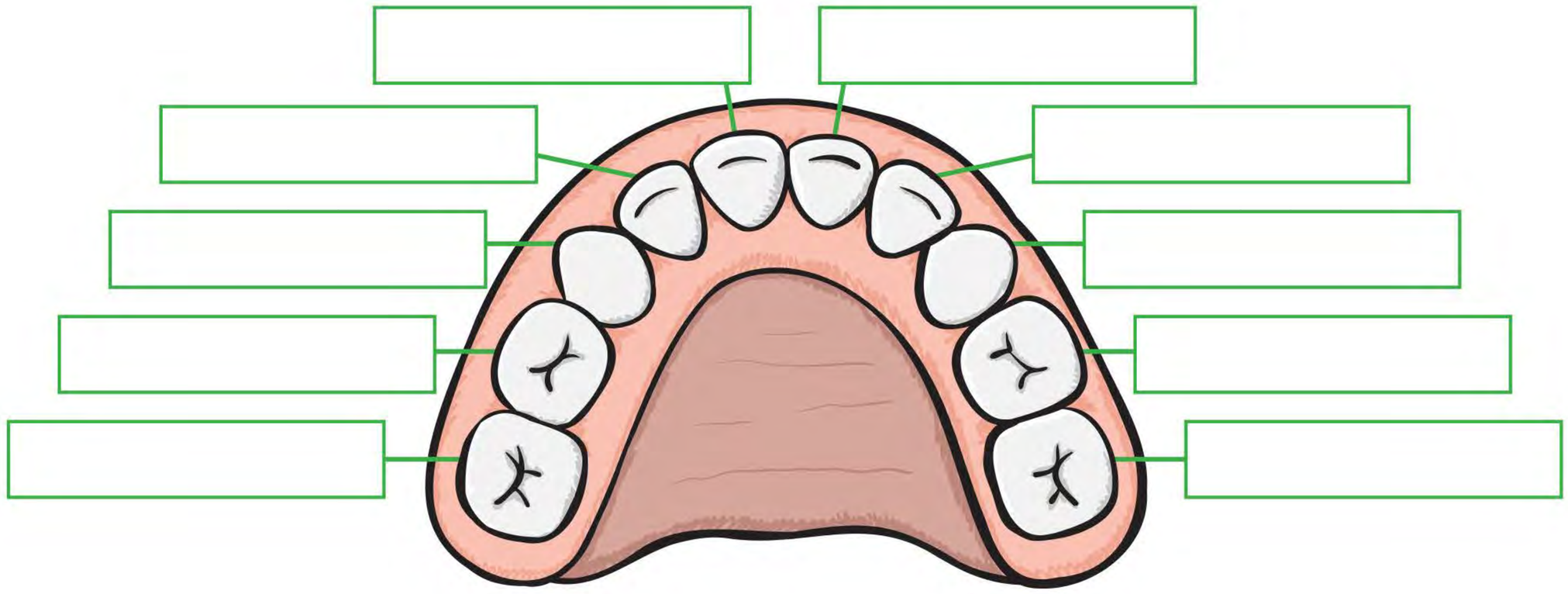
Usa tu imaginación para inventar lugares divertidos para poner en estos letreros vacíos. Como lo hizo Scout. Haz que todos tus nombres sean sobre dientes saludables.

ACTIVIDAD

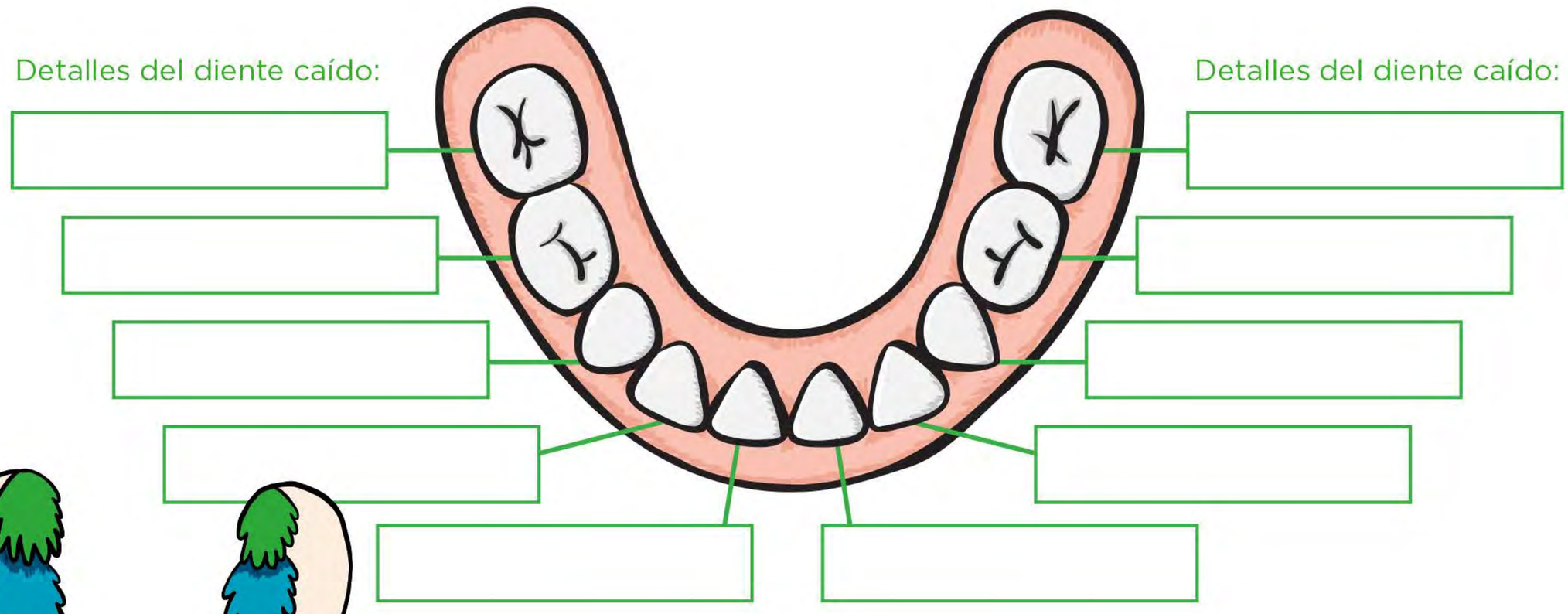
Lleva un registro de tus dientes caídos

Cuando se te cae un diente, coloréalo en este registro de dientes. Marca un par de detalles: por ejemplo, tu edad y dónde se te cayó el diente.

Detalles del diente caído:



Detalles del diente caído:



Detalles del diente caído:

¿Por qué se caen los dientes de bebé (¡incluso los míos!)?

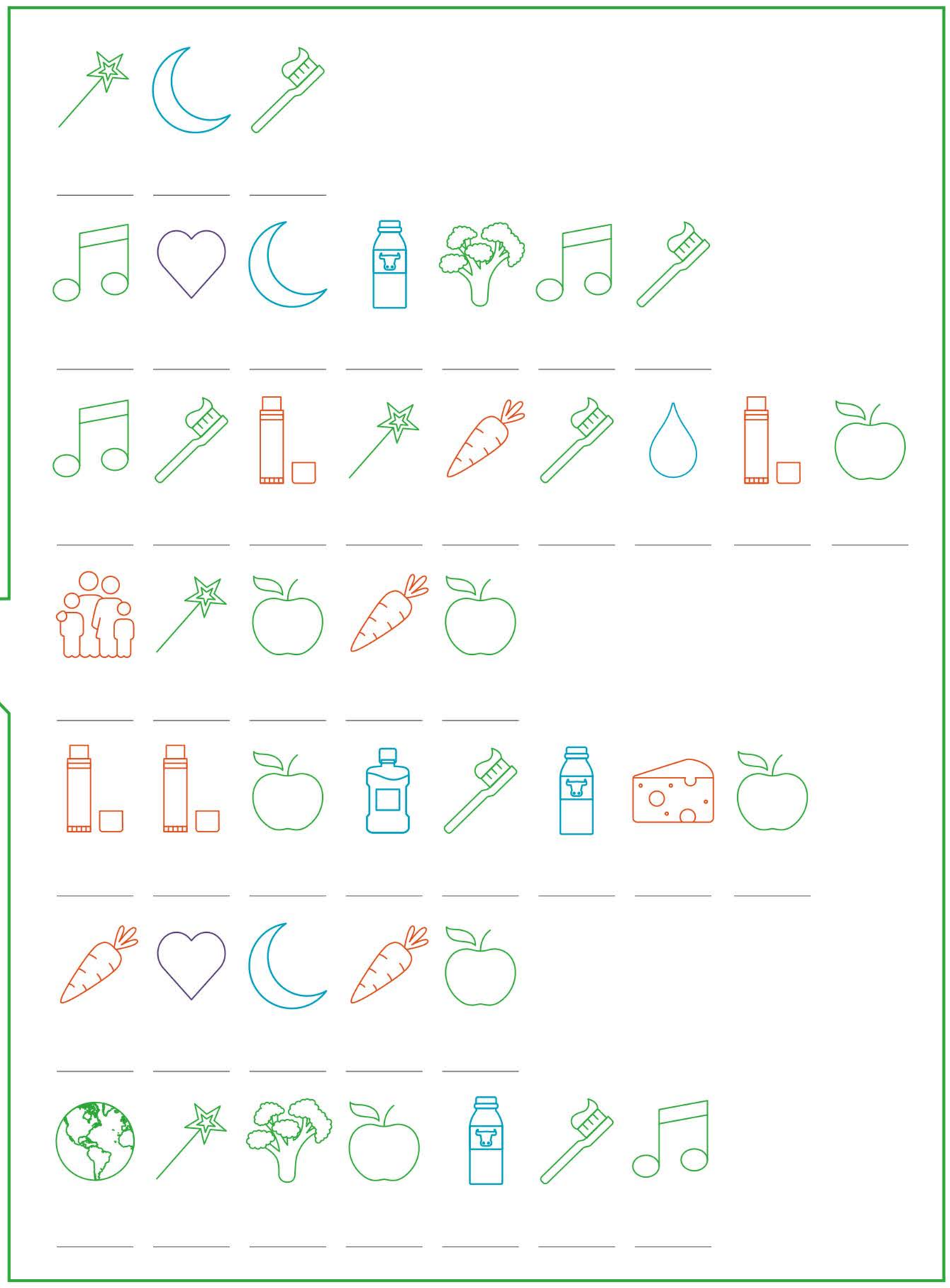
Se te caen los dientes de bebé para hacer lugar para los dientes de adultos. Además, ¡me dan trabajo!

Aprende el idioma de las llamas

A veces, cuando viajas, es útil aprender un nuevo idioma. ¡Las llamas hacen un ronroneo para comunicarse entre sí! Aprende su idioma secreto usando esta clave para desbloquear un mensaje especial.

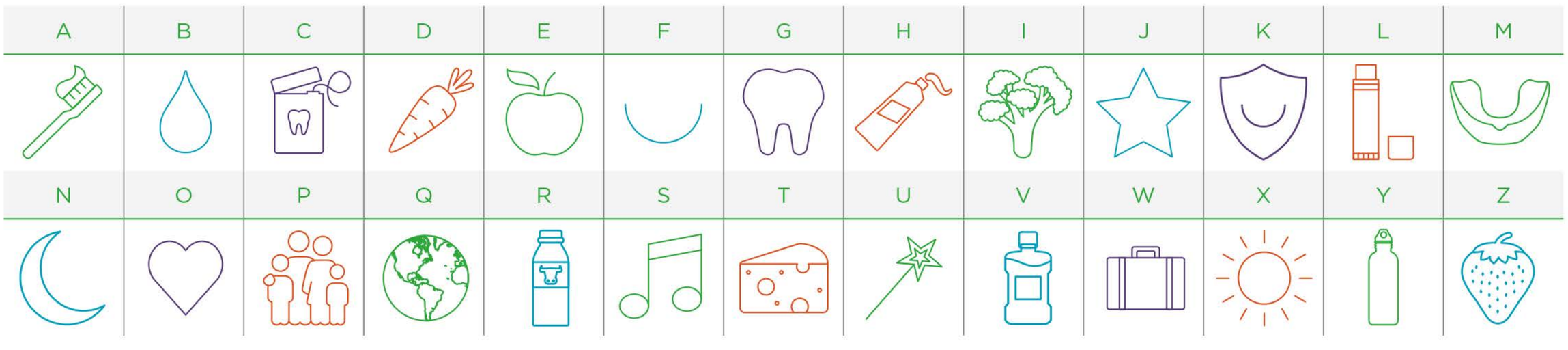
¿Sabías que los dientes te ayudan a hablar correctamente?

Por eso a veces cuesta decir algunas palabras cuando te faltan dientes.



ACTIVIDAD

Clave para el idioma de las llamas



Respuesta: Una sonrisa saludable puede llevarte donde quieras.

Sonrisa saludable, planeta saludable

Todos podemos esforzarnos para ayudar a mantener el planeta saludable. ¡De esa forma podemos disfrutar de toda una vida de fantásticas aventuras! Así es como puedes cuidar de la Tierra a la vez que cuidas tu sonrisa.

Ahorrar agua

Debes cepillarte los dientes durante

2 minutos 2 veces

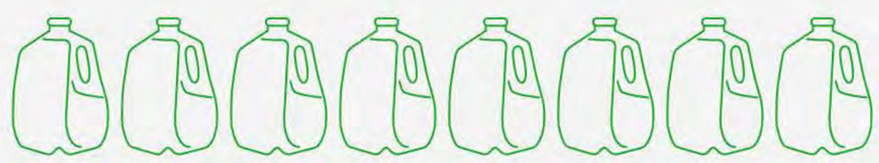
AL DÍA.

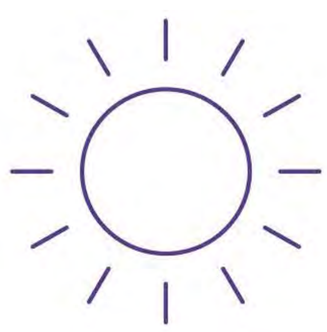
¡Cierra el grifo cuando te lavas los dientes

PARA AHORRAR HASTA

8 galones

DE AGUA POR DÍA!





Ahorra energía

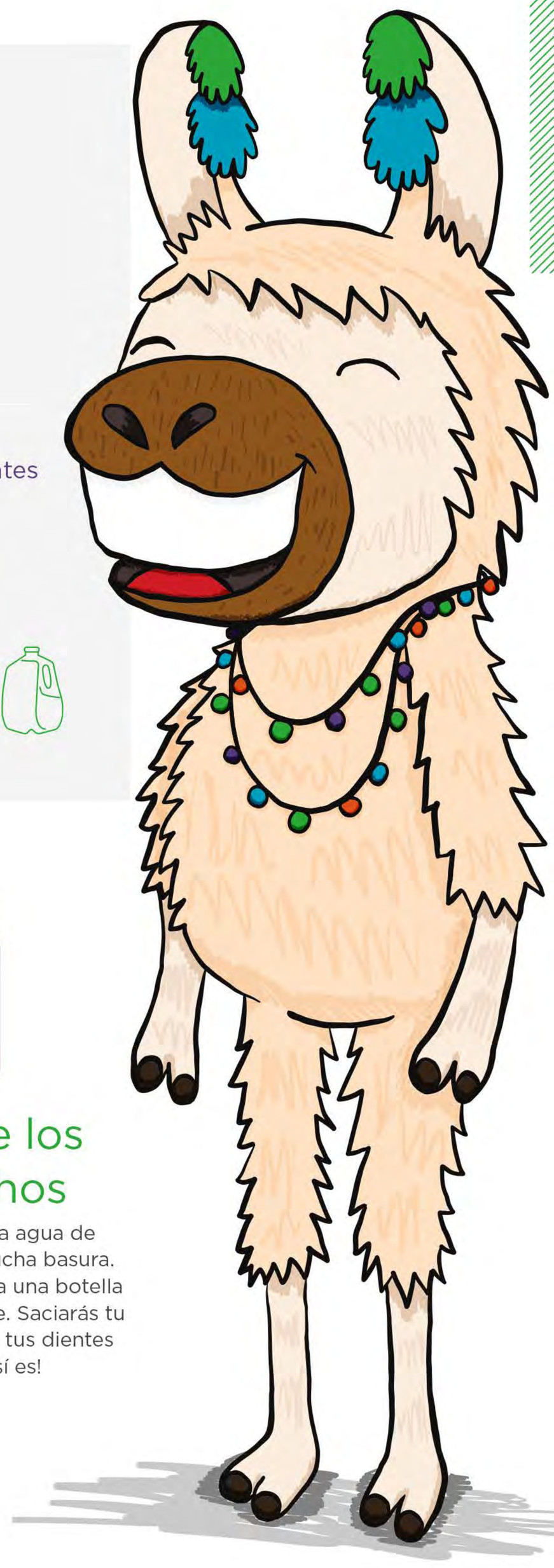
¿Tu baño tiene una ventana? En lugar de encender las luces, usa la energía solar cuando te cepillas y limpias los dientes por la mañana.

Reúsa tu cepillo de dientes anterior

Debes cambiar tu cepillo de dientes cada 3 o 4 meses. En lugar de tirarlo a la basura, ¡dale una segunda vida usándolo como cepillo para pintar!

Reduce los desechos

Las botellas para agua de plástico hacen mucha basura. Sé inteligente y usa una botella de agua reutilizable. Saciarás tu sed y mantendrás tus dientes limpios, ¡así es!



Protege tu boca

¿Sabías que las llamas protegen y defienden a sus amigos animales? Scout quiere ayudar a mantener las sonrisas seguras, también. Cuando prepares tu equipaje para una aventura, recuerda estos consejos.

Encierra con un círculo los elementos que debes llevar contigo para proteger tu boca. Coloca una "X" en los elementos que no debes empacar.

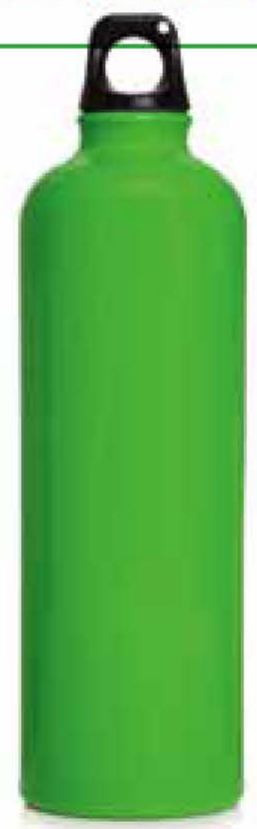
¿Has oído hablar de los carbohidratos? Las papas fritas tienen un montón. Los carbohidratos se convierten en azúcar en tus dientes. ¡Oh, no! Eso podría causarles caries.

Los deportes son aún más divertidos cuando tu protector bucal mantiene tu sonrisa segura. Estoy usando los míos ahora, ¡juguemos!

No te quemes los labios. ¡Ay! Usa bálsamo para los labios con SPF 30 para que te proteja cuando estés al aire libre, incluso cuando el sol se oculta detrás de las nubes.

Las frutas y verduras crujientes limpian los dientes. Dales una oportunidad. ¡Son deliciosas!

El agua sabe muy bien y evita que tu boca se sienta seca como el desierto. También ayuda a combatir las caries. ¡Gracias al agua!



Incluso una bebida deportiva pequeña puede contener hasta 6 cucharaditas de azúcar. ¡Es como un baño de azúcar para tus dientes!

Las golosinas masticables como los ositos de gomita y los caramelos masticables se pegan a tus dientes. Eso le da al azúcar mucho tiempo para crear caries, ¡guácala!

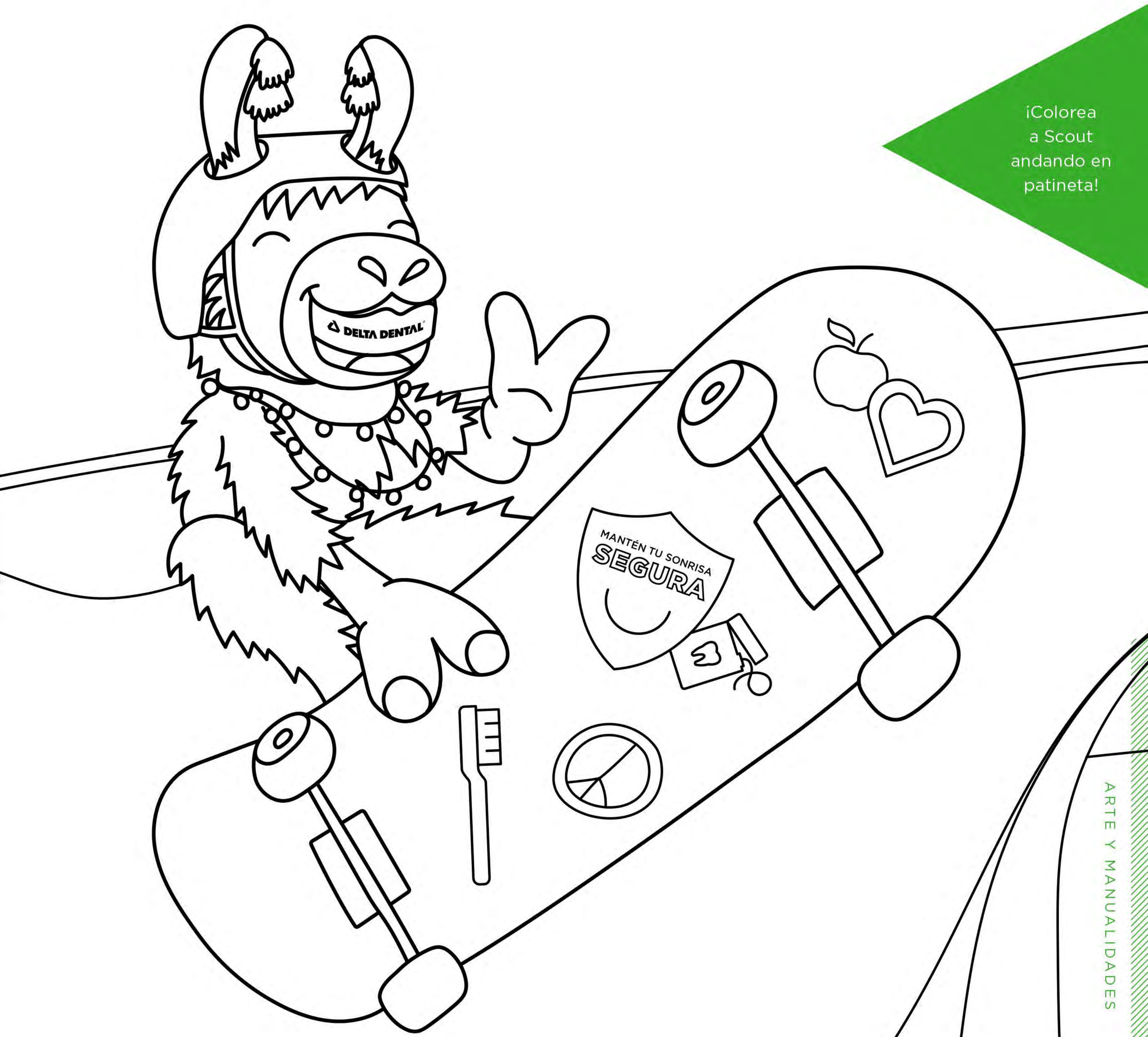
ACTIVIDAD

Respuestas: Encierra con un círculo: manzana y zanahorias, bálsamo para labios, protector bucal, botella de agua reutilizable
X: golosinas masticables, papas fritas, bebidas deportivas

Lleva un protector bucal para el paseo

Finjamos que estamos viajando a América del Sur. De ahí son las llamas, como sabes. Te pones un casco cuando andas en patineta o bicicleta. ¡No te olvides de proteger tu sonrisa, también! Conviértelo en un hábito, usa un protector bucal para los deportes y actividades.

¡Colorea a Scout andando en patineta!



¿Dónde está el azúcar?

¡Sorpresa! Lo que comes y bebes puede tener más azúcar de la que crees. Descubramos qué comidas y bebidas causan caries.

Barras de desayuno

Es posible que las barras de desayuno contengan algunos ingredientes saludables como frutos secos, frutas y avena. ¡Pero algunas también tienen tanta azúcar como una barra de golosinas! ¡Guau, eso es un montón!

Frutas secas

Si es fruta, tiene que ser bueno para tus dientes. ¿Verdad? Incorrecto. Los frutos secos pueden estar llenos de azúcar agregada que se pega a tus dientes. Eso los convierte en un doble peligro para tu sonrisa.

Leche con chocolate

La leche está llena de calcio que necesitas para tener dientes y huesos fuertes. Pero la leche con chocolate también está llena de algo que no necesitas: azúcar añadida.

Galletitas saladas

Las galletitas saladas no son un refrigerio dulce, pero igual pueden causar caries. Están llenas de carbohidratos, que se convierten en azúcar en tus dientes. ¡Qué engañoso!

Prueba estos sabrosos refrigerios que son buenos para tus dientes

Frutas y vegetales

Frutos secos y semillas

Queso, leche entera y yogures bajos en azúcar

Disfruta de otro refrigerio que sea bueno para tu sonrisa. Prepara la mezcla de frutos secos saludable de Scout en la página 15.

Agua, agua en todos lados

Las llamas no toman tanta agua como algunos animales de su tamaño. Tú eres mucho más inteligente que una llama y necesitas mucha agua para mantenerte saludable. El agua es excelente para saciar tu sed cuando estás en una aventura. ¿Sabes que el agua también es excelente para tus dientes?

El agua protege tu sonrisa al quitar las sobras de comida que se atascan en tus dientes.

¡Son noticias increíblemente buenas! Si la comida se atasca en tus dientes por mucho tiempo, puede causar caries.

El agua acude a tu rescate cuando tienes sed.

Te da sed cuando tienes la boca seca. Si se seca demasiado seguido, puedes tener caries.

El agua no contiene azúcar que puede causar caries.

¡No es broma! Muchos refrescos, jugos y bebidas deportivas están llenos de azúcar.

El agua del grifo contiene un mineral llamado fluoruro.

El fluoruro fortalece los dientes y te ayuda a combatir las caries. ¡Hurra por el fluoruro!

¡El agua compone hasta el 60% DE TU CUERPO![1]

Debes tomar entre 5 y 8 vasos DE AGUA POR DÍA.[2]

[1]U.S. Geological Survey
[2]Healthline

¡Añade las leyendas!

Las aventuras y las sonrisas van de la mano. Así como sonreír y tomarse fotografías. Scout ha añadido una leyenda divertida a cada una de estas fotografías. Completa los espacios en blanco para crear tus propias leyendas.

TU LEYENDA:

TU LEYENDA:

ACTIVIDAD

TU LEYENDA:

TU LEYENDA:

ACTIVIDAD

El rincón de las manualidades:

Haz una bolsa de llama

¿Sabías que las llamas son excelentes para llevar cosas como comida, bebidas y equipo para acampar? ¿Te gustaría llevar algunas cosas en tu propia bolsa de llama? Es fácil. ¡Esta llama no tiene drama!

Solo necesitas pocos elementos y algunos minutos. Puedes usar tu genial nueva bolsa para llevar la sabrosa mezcla de frutos secos que prepararás con la receta de la página 15. O puedes llevar lo que quieras en tu bolsa de llama: tus lápices, marcadores, borradores, stickers y más.

Necesitarás estos elementos

- Un adulto que te ayude
- Cartulina blanca
- Tijeras
- Marcadores (¡elije tus colores favoritos!)
- Pegamento o pegamento en barra
- Bolsa para sándwich

Sigue estos pasos

1. Corta con la cartulina dos orejas y un óvalo para la nariz de la llama.
2. Usa los marcadores para dibujar una sonrisa y nariz en el óvalo y los ojos en la bolsa.
3. Usa el marcador para colorear las orejas de la llama.
4. Pega los recortes de cartulina en su lugar en la bolsa.
5. ¡Llena tu bolsa y comienza tu próxima aventura!

¡Añade stickers, tazones, brillo u otras decoraciones para darle a tu llama una apariencia especial!

Una buena receta para la salud bucal:

Mezcla de frutos secos de Scout

Seguro te dará hambre cuando estés en una aventura. Por eso Scout inventó este sabroso refrigerio. ¡Te dará hambre con solo imaginártelo!

La mezcla de frutos secos puede ser buena para tus dientes cuando la preparas con ingredientes saludables. El chocolate negro sin leche tiene menos azúcar que otros chocolates. ¡Genial! Puede sonar descabellado, pero masticar frutos secos y semillas ayuda a limpiar tus dientes. No hay frutos secos azucarados en la receta de Scout. ¿Quién quiere que se les atasquen en los dientes?

Mientras más pronto comiences, más pronto podas disfrutarlo.

Necesitarás estos elementos

- Un adulto que te ayude
- Un tazón

¾ de taza de almendras crudas

¾ de taza de castaña de cajú sin sal

½ taza de pacanas

½ taza de semillas de girasol

¼ de taza de pepitas de chocolate negro

¼ de taza de chips de coco sin azúcar

1 ½ taza de palomitas de maíz cocidas

¿Las palomitas de maíz parecen pelaje de llamas, no? Ten cuidado de no morder los granos enteros. Y asegúrate de limpiarte con hilo dental para sacar las palomitas que se atasquen en tus dientes.

Sigue estos pasos

1. Mezcla todos los ingredientes en un tazón.
2. Guarda ½ taza en la bolsa de llama que hiciste en la página 14.
3. Guarda el resto de la mezcla en un contenedor grande con tapa.
4. Lleva tu bolsa de mezcla de frutos secos a tu siguiente aventura.
5. ¡Disfruta de tu refrigerio!

Canciones para sonreír

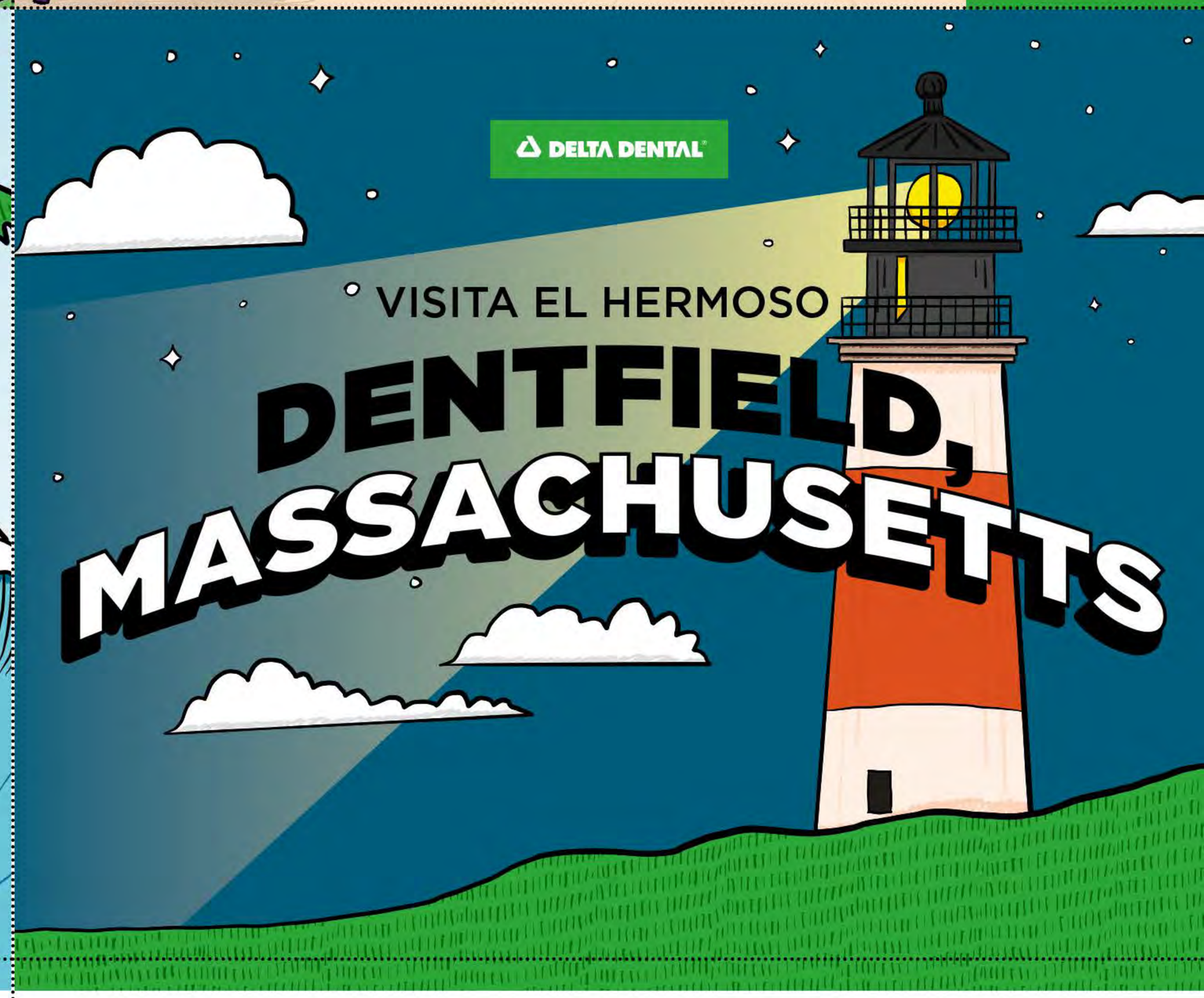
No hay motivo para preocuparte cuando visitar el consultorio dental. El dentista y el higienista dental son superamigables. Saben exactamente qué hacer para que te sientas cómodo. ¡Tu control incluso puede ser divertido! Quizás puedes mirar TV o escuchar música mientras estás en la silla dental.

ACTIVIDAD

Antes de tu próxima visita al dentista, pídele a un adulto si puedes llevar tu propia música. O piensa en tus canciones favoritas y cántalas en tu mente. Scout comparte una lista de reproducción de canciones que les gustan a las llamas. Esa los espacios en blanco a continuación para crear una lista con tus canciones favoritas.

Comparte tus aventuras

Mira las instrucciones en el dorso. →



Se un excelente amigo! Cuéntale a tus amigos sobre tus aventuras recientes. Seguro sonreirán cuando los sorprendas con una nota especial.

1 **Arranca las tarjetas.** 2 **Escríbele a tus amigos o familiares.** 3 **Pon un sello en la tarjeta y envíala.**

COLOCA EL SELLO AQUÍ

COLOCA EL SELLO AQUÍ

COLOCA EL SELLO AQUÍ

COLOCA EL SELLO AQUÍ

Haz que todo el mundo sonría

Cuando ayudas a otros, los haces sonreír. Te haces más feliz a ti mismo también.[1] ¡Hablamos de una situación donde todos ganan! Seguro sonreirás cuando te tomes tiempo para hacer estos actos positivos.

Hacer tarjetas para las personas de un hospital o residencia de ancianos.

¡Tu mensaje alegre iluminará su día!

Ayuda a un anciano a plantar un árbol.

Es fácil, divertido, y ayuda a que el aire esté más limpio. ¡Planeta feliz, gente feliz!

Participa como voluntario o dona suministros para mascotas en tu refugio de animales local.

Scout siempre cuida a los demás. Puedes ayudar a los amigos peludos también.

Regala juguetes y ropa que ya no uses.

Harás muy feliz a otro niño. Darle un segundo hogar a las cosas también reduce la basura.

Recoge basura donde sea que vayas.

Menos basura significa un mundo más hermoso. ¡Lleva una bolsa contigo cuando salgas a caminar! Asegúrate de que un adulto te ayude.

Dona cepillos para dientes, pasta para dientes e hilo dental.

Los bancos de alimentos y los refugios para desamparados necesitan estos elementos. ¡Es como regalar una sonrisa saludable!

[1]Mayo Clinic

¿Qué sabes sobre los gérmenes?

Ya sabes cómo librarte de los gérmenes de las manos. Te las lavas con jabón y agua. ¿Pero qué pasa con los gérmenes, como las bacterias, de la boca? Realiza este cuestionario para aprender sobre los gérmenes. ¡Es un verdadero desafío mental!

Marca con un círculo verdadero o falso para cada oración a continuación.

Verdadero o Falso 1 ¡Qué asco! Las personas no tienen gérmenes en la boca.

Verdadero o Falso 2 Hay más bacterias en la boca que personas en la Tierra.

Verdadero o Falso 3 No todas las bacterias son malas. ¡Algunas bacterias son realmente útiles!

Verdadero o Falso 4 Las bacterias no crecerán en tu cepillo de dientes si lo ocultas en un cajón después de usarlos.

Verdadero o Falso 5 Puedes ayudar a evitar que los gérmenes malos causen caries cepillando y limpiando tus dientes.

Verdadero o Falso 6 A los gérmenes les encanta alimentarse con azúcar. Mmm. Mmm. Mmm.

Respuestas

3
Verdadero
Las "bacterias buenas" de la boca pueden
ayudar a combatir las bacterias que causan caries.

5
Verdadero
Cepilla tus dientes
DURANTE DOS MINUTOS
dos veces por día y límpialos con hilo dental a diario
para combatir los gérmenes malos.

6
Verdadero
¡A los gérmenes les encanta el azúcar! Así es cómo
bacterias pueden causar caries y enfermedades de las encías.

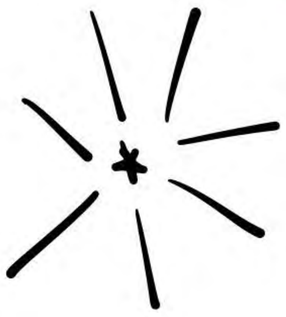
1
Falso
MÁS DE
700 tipos de gérmenes
pueden vivir en las bocas de las personas.

2
Falso
Existen aproximadamente
6 mil millones de bacterias
EN LA BOCA y casi
8 mil millones de personas
EN LA TIERRA.

4
Falso
TU CEPILLO DE DIENTES TENDRÁN
menos bacterias si dejas que se seque al aire libre.

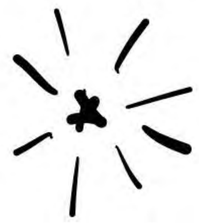
Experimento:

La leche es mágica



¡Guau! La leche entera hace cosas increíbles. Eso es porque está llena de calcio y fósforo. Estos minerales tienen un efecto refrescante en los dientes. ¡Fortalecen tus dientes y huesos!

La leche entera también tiene fantásticos efectos artísticos si la mezclas con detergente para platos y colorante para comida. Prueba este divertido experimento. Puedes hacerlo con tan solo algunos elementos que seguro ya tienes en tu cocina.



Necesitarás estos elementos

- Un adulto que te ayude
- 1 taza de leche entera (funciona mejor a temperatura ambiente)
- Tazón grande
- Colorante para comida (cualquier color)
- Detergente para platos

Pasos del experimento

1. Coloca la leche en el recipiente.
2. Añade varias gotas de colorante para comida a la leche. ¡Mientras más colores, mejor!
3. Vierte una gota de detergente para platos en el tazón.
4. ¡Mira la colorida reacción!

Mantente en contacto

Scout ha hecho muchos amigos en sus viajes. Es divertido mantenerte en contacto con la gente que conoces. Así se hacen reír el uno al otro Scout y sus amigos.

¿Cuál es tu nombre de aventurero?

Es divertido imaginarse viajando por todo el mundo. Ahora inventemos los apodos que podemos usar en nuestras aventuras. Usa este código para encontrar tu nombre de aventurero y completa la tarjeta de identificación a continuación.

1

Encuentra tu mes de nacimiento.

Enero	Comandante	Mayo	Explorador	Septiembre	Comandante
Febrero	Marinero	Junio	El honorable	Octubre	Jefe
Marzo	Director	Julio	Pionero	Noviembre	Aventurero
Abril	As	Agosto	Embajador	Diciembre	Capitán

2

Encuentra la primera letra de tu apellido.

A	Sonrisas	N	Lavabocas
B	Cepillón	O	Dosaldía
C	Dentina	P	Calciez
D	Chequeo	Q	Sinazúcar
E	Limpiabien	R	Bocasana
F	Brillantín	S	Pastadental
G	Manzanero	T	Molares
H	Aguapura	U	Buenaencía
I	Maxilar	V	Matagermen
J	Colmillón	W	Sanahorias
K	Refrigerín	X	Sincaries
L	Luchacaries	Y	Fluoruro
M	Balsamez	Z	Lactín

Los sellos revueltos de Scout

Cuando viajas a distintos países, es posible que necesites un pasaporte. Un pasaporte es un pequeño libro que dice tu nombre, país donde vives y más. A veces, te ponen un sello en el pasaporte que muestra el país que visitaste.

Finjamos que somos tan pequeños que podemos viajar dentro de una boca. ¡Bastante pequeños! Descifra estos sellos para ver qué lugar podrías visitar.

ACTIVIDAD

Respuestas: labios, lengua, molares, encías, mejillas, caninos, muelas cordales, mandíbulas, incisivos

ACTIVIDAD

¡Gracias por acompañarme en esta aventura!