

ET CUIDES?



Coneixerem alguns dels hàbits
saludables que hem de mantenir.

CATALÀ

Com és una dent?

Podeu llegir aquesta informació amb la vostra família.

Anatomia externa

Corona:

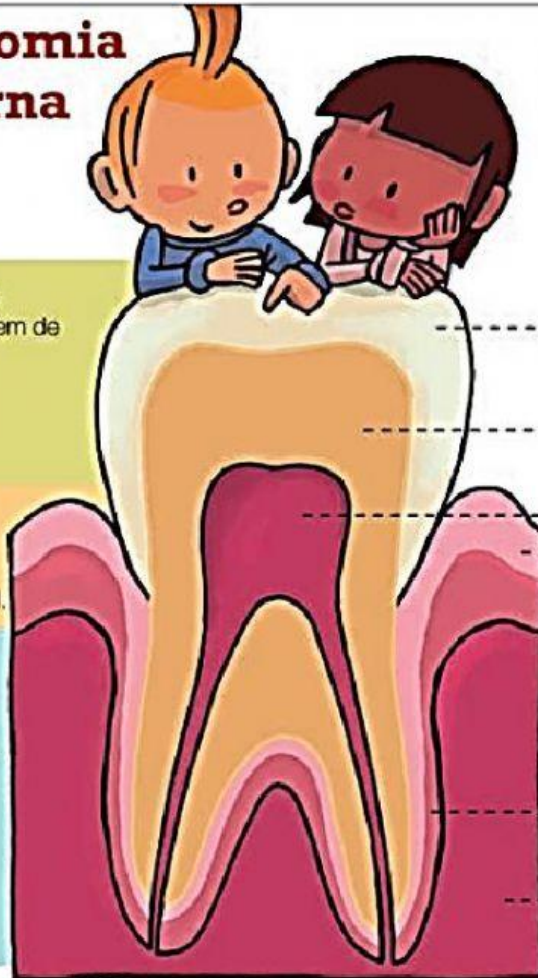
el que veiem de la dent.

Coll:

uneix la corona amb l'arrel.

Arrel:

enganxa la dent a la geniva.



Anatomia interna

Esmalt: coberta que protegeix les dents. És la part més dura del nostre cos!

Dentina: teixit tou i elàstic que protegeix les dents de les fractures.

Polpa: nucli de la dent. Conté els nervis i els vasos sanguinis.

Com es fixa?

Geniva: teixit rosa i tou que aguanta les dents.

Os: zona on estan les dents i on es mantenen les arrels.

Quantes dents tenim?



6 mesos

1 any

3 anys

6 anys

12 anys

20 anys

vellesa



Les dents
que ens
cauen quan
ens fem
grans ja no
ens tomen
a sortir.

Dents de llet

Dents definitives

Què fem per no tenir càries?

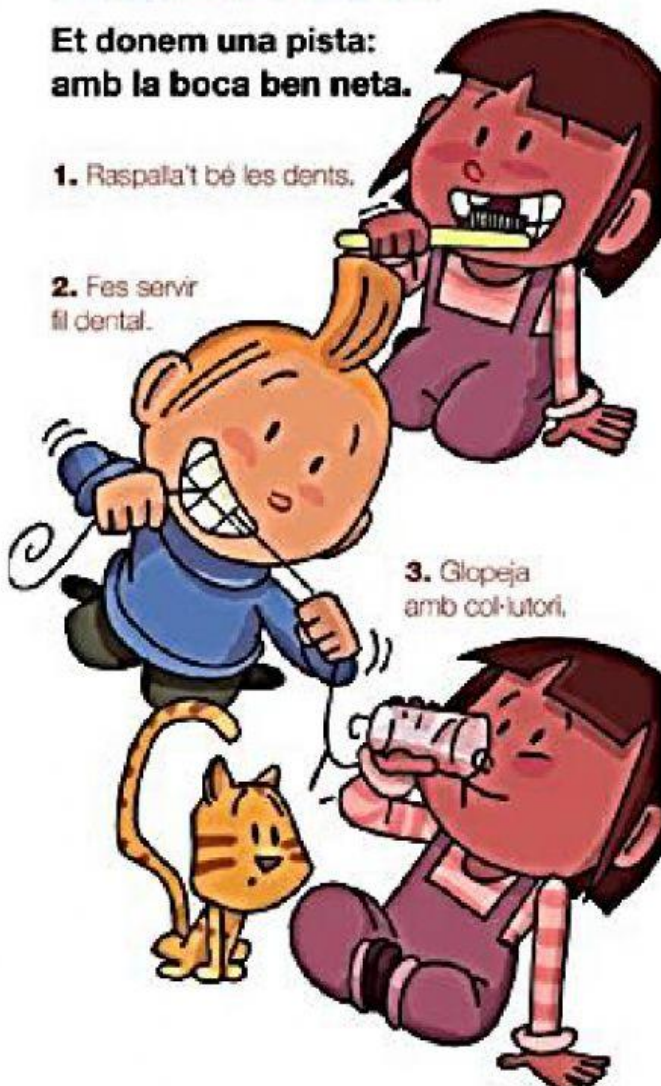
Plantem cara a la càries!

Et donem una pista:
amb la boca ben neta.

1. Raspalla't bé les dents.

2. Fes servir
fil dental.

3. Glopeja
amb col·lutori.



Després de menjar, ens hem de raspallar!

Durant  2 o 3 minuts

1. De dalt a baix...
...i de baix a dalt.

2. Per la part de dins...
...i per la part de fora.

3. Per sobre...

4. I també
la llengua!



La visita al dentista

Les dents necessiten molta cura. Visita el dentista, t'ajudarà a tenir una boca sana.



5 claus per a unes dents sanes i fortes

1. Després de cada àpat raspalla't bé les dents.

2. Dedica 2 o 3 minuts a raspallar-te-les.

3. Fes servir fil dental i col·lutori.

4. Menja fruita i verdura sempre que vulguis! Mira d'evitar aliments amb massa sucre, sal o greix.

5. Visita el dentista un cop l'any.

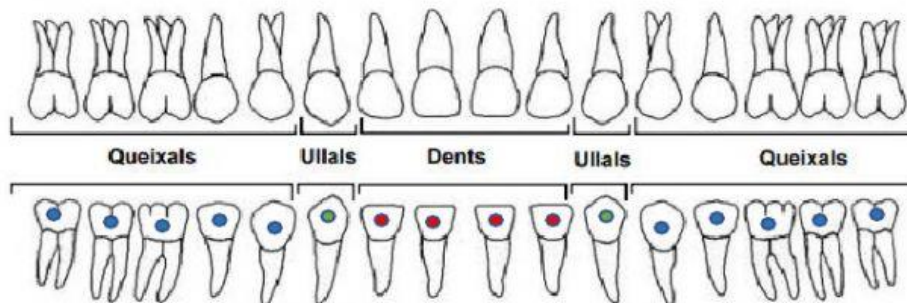


Com són les nostres dents? Són totes iguals?

Amb 3 anys hem vist que les persones tenim 20 dents. Mireu un exemple:



Aquesta serà la quantitat de dents que tindreu quan sigueu adults.



Ja veieu que tots NO són iguals! Cada tipus de dent té la seva funció.



Les dents



tallen (vermell)



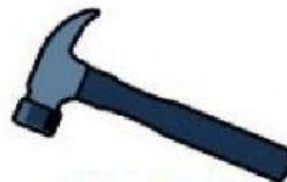
Els ullals



esquincen (verd)

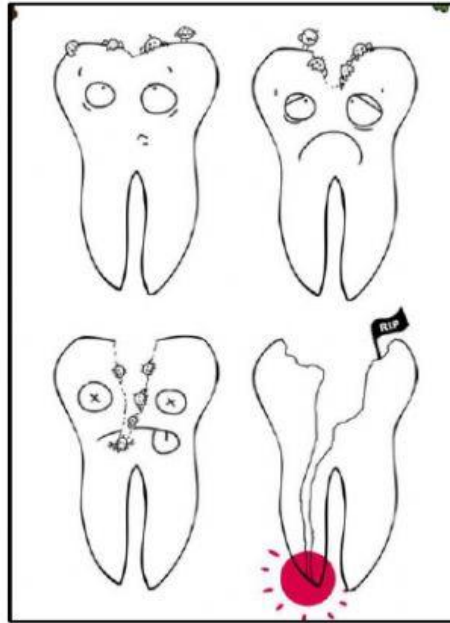


Els queixals



trituren (blau)

Per evitar que les nostres dents acabin com les del següent dibuix...



Us deixem un parell d'enllaços. Us podeu posar la cançó per raspallar-vos les dents i així estar segurs de que esteu una bona estona fent-ho. L'altre enllac ens explica COM ho hem de fer.

Gaudiu-los!

RENTA-TE-LES AMB LA CANÇÓ

<https://www.youtube.com/watch?v=jo85FWjvdjs>

COM HEM DE RESPALLAR-LES

<https://www.youtube.com/watch?v=iWT7NjIV1TI>

Tasca 1: Arrossega els aliments on crequis que correspon. Fes-ho per ordre. (Primer el dònut, després la taronja, el plàtan, etc.)



