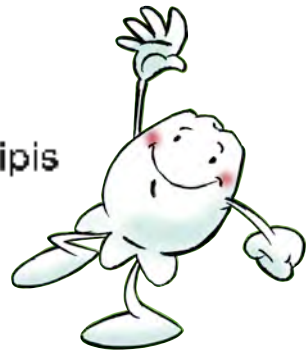




Diputació
Barcelona
xarxa de municipis



Un conte...

La salut i les dents

La Laia al país de les dents



...i activitats didàctiques



© Diputació de Barcelona

Novembre de 2008

Direcció i coordinació: Magda Bertran Ribera

Unitat de Promoció de la Salut del Servei de Salut Pública

Text: Marga Serra Alias

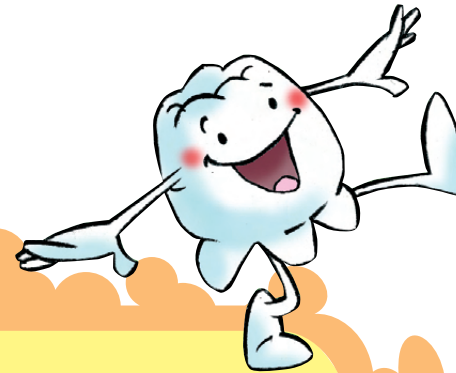
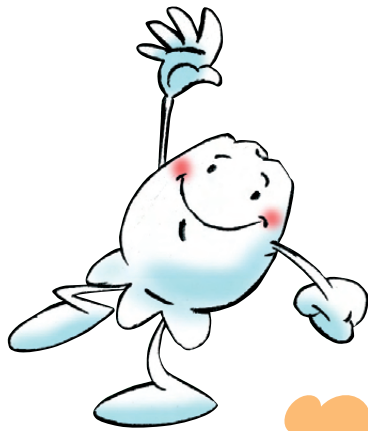
Il·lustracions: Sergi Càmarà

Producció: Direcció de Comunicació
de la Diputació de Barcelona

Disseny: 9 LETRAS, SL

Impressió: Grup 3

Dipòsit legal: B-47824-2008



La Laia
al país de
les dents



Avui la Laia va a un espectacle infantil de la Caputxeta Vermella amb els seus companys de classe. Ella seu al costat del seu amic Nil, com de costum.

Al teatret, la Caputxeta entra a casa de la seva àvia. El llop és al llit i diu:

-Quines dents més llargues tens!

Llavors, la Laia s'adona que el llop té uns ullals blancs i brillants, i comenta al seu amic Nil:

-Nil, t'has fixat quines dents tan blanques té el llop?

-Sí, són com les meves! -exclama el Nil, rient.

-És veritat, Nil, les tens molt blanques! Com t'ho fas? -li comenta, tot mirant-li les dents.

-Molt fàcil. Me les raspallo després de cada àpat!

-El meu pare m'ha explicat una versió diferent del conte de la Caputxeta. Es veu que el llop està enamorat de la Caputxeta, però ella no se li acosta mai perquè li té por. Llavors, la solució que troba el Llop és anar a casa de la seva estimada àvia i amagar-se al seu llit. És per això que el llop es cuida molt: es renta les dents cada dia i té cura de la seva alimentació.

Bocabadada, exclama:

-Oh... Doncs jo vull ser com el llop!

El Nil, tot convençut, li diu:

-De moment, el que has de fer, Laia, és raspallar-te les dents després de cada àpat. Així, tindràs les dents tan blanques com ell i no se't faran càries!



Sortint de l'espectacle, la Laia, preocupada, li pregunta al seu amic:

-Nil, què és la càries?

-No ho saps? A mi m'ho va explicar el dentista:

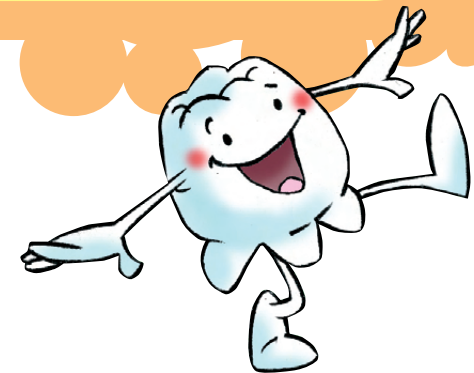
La boca és com una ciutat on hi ha molta vida, on les dents són com casetes, tenen la funció d'ajudar a mastegar els aliments.

De vegades els microbis hi entren a robar. Els microbis són uns enemics molt dolents, que apareixen quan les restes de menjar queden acumulades a les dents que no s'han netejat. Llavors, es posen a viure allà! Hi fan forats, que són la càries. I una dent amb càries s'ha d'arrencar. I clar, una ciutat sense cases ja no és una ciutat.

-Nil, jo no vull lladres a la ciutat de la meva boca.

-Doncs haurà de complir les normes de convivència -diu el Nil.

En primer lloc, no menjar lliminadures perquè als microbis els encanten. I, sobretot, raspallar-te les dents sovint per fer fora aquests microbis!



LA BOCA ÉS COM UNA CIUTAT
ON HI HA MOLTA VIDA. LES DENTS
SÓN COM CASETES.





La Laia, en arribar a casa, nota que se li mou una dent:

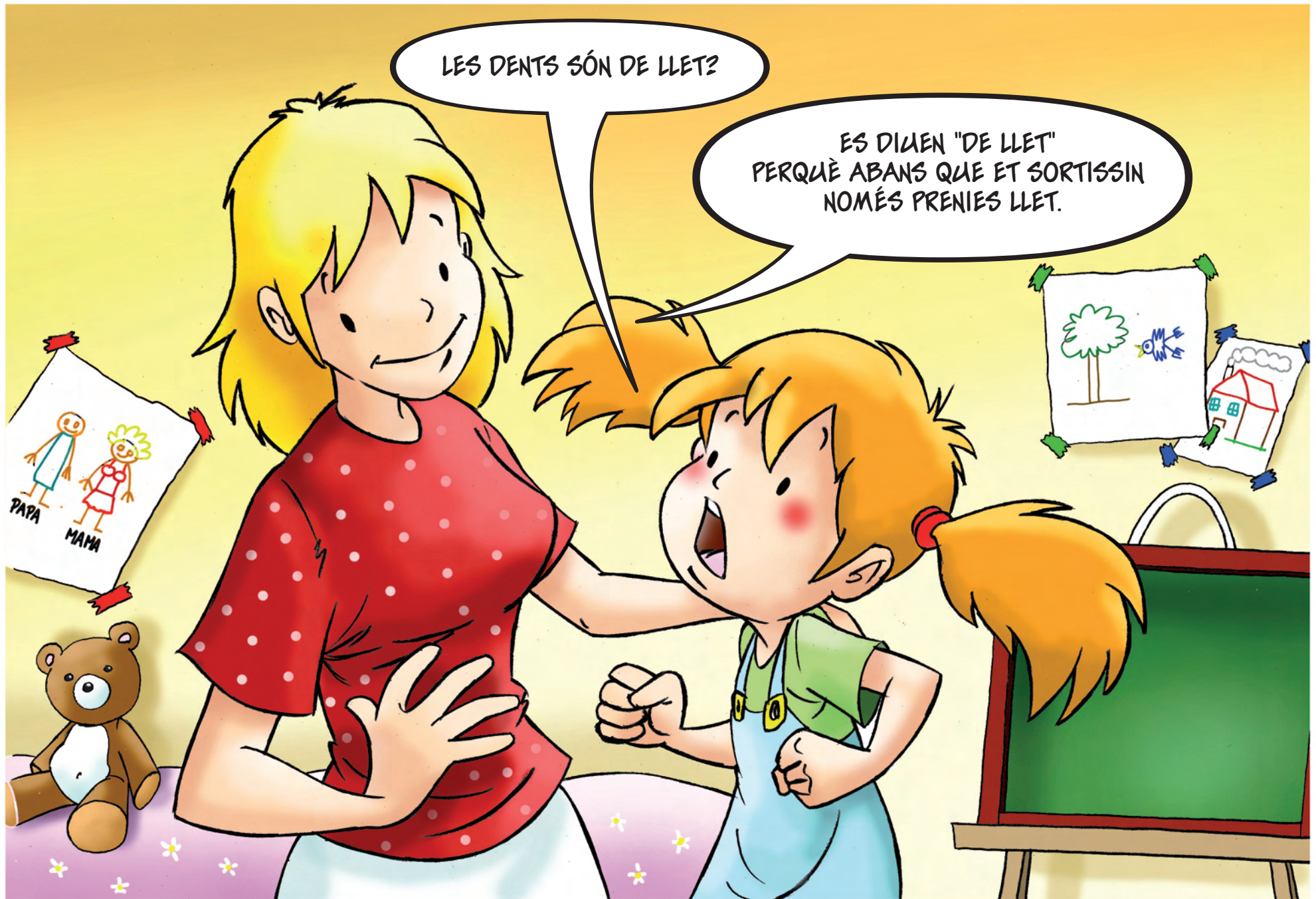
-Mare, mira! aquesta dent se'm mou!

-Tranquil·la, Laia, és una dent de llet.

-Una dent de llet? Les dents són de llet? -pregunta la Laia.

-Aí, Laia, que innocent ets... Es diuen «de llet» perquè abans que et sortissin només prenies llet.

La mare li acaba d'arrencar la dent i li diu a la Laia que la posi sota el coixí perquè aquesta nit pot ser màgica.



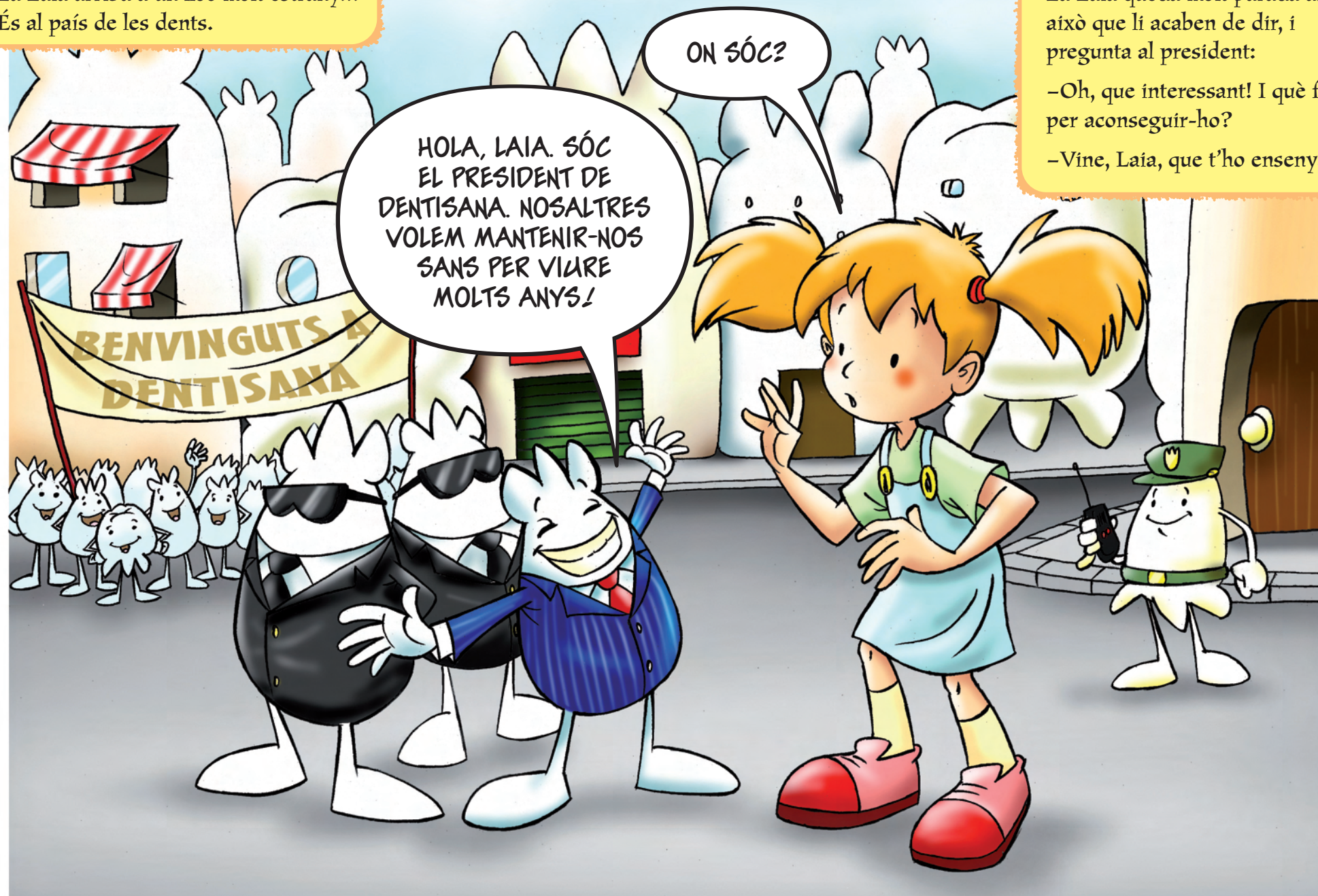
LES DENTS SÓN DE LLET?

ES DIUEN "DE LLET"
PERQUÈ ABANS QUE ET SORTISSIN
NOMÉS PRENIES LLET.

La Laia ha après molt avui, i posa la dent sota el coixí amb la il·lusió que aquesta nit vinguin a visitar-la els angelets o el ratolinet Pérez. Li costa dormir perquè està nerviosa, i també està neguitosa perquè recorda les paraules del Nil i els malvats microbis. Pensa que li ha caigut la dent per culpa d'ells i comença a somniàr...



La Laia arriba a un lloc molt estrany...
És al país de les dents.



ON SÓC?

HOLA, LAIA. SÓC
EL PRESIDENT DE
DENTISANA. NOSALTRES
VOLEM MANTENIR-NOS
SANS PER VIURE
MOLTS ANYS!

La Laia queda molt parada amb
això que li acaben de dir, i
pregunta al president:

-Oh, que interessant! I què feu
per aconseguir-ho?

-Vine, Laia, que t'ho ensenyaré.

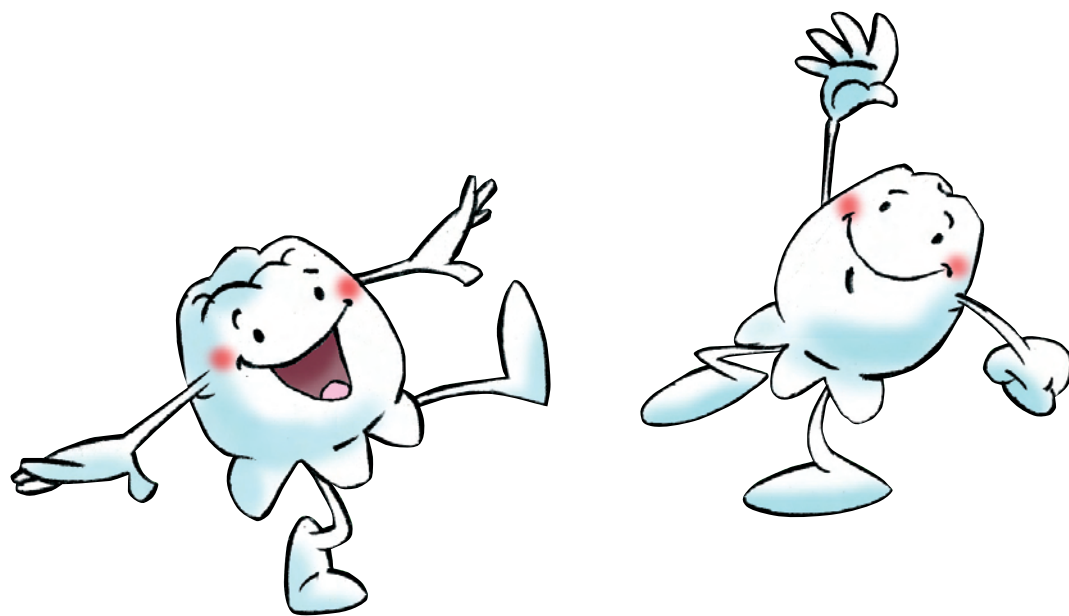


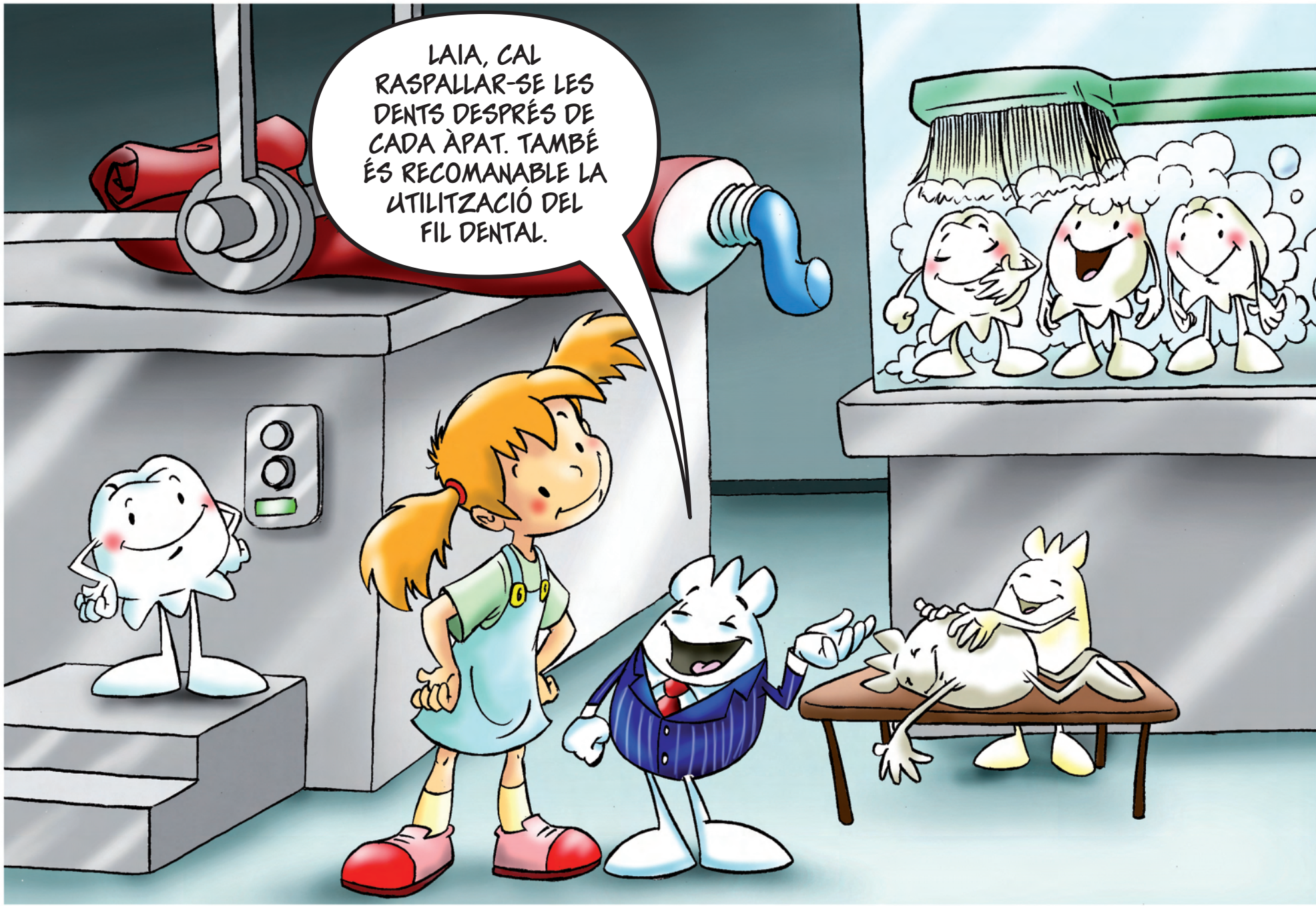
El president s'emporta la Laia a les "sessions de raspallats" i li explica en què consisteixen:

-Mira, Laia, amb els raspalls i el dentífric aquí ens fem sessions de neteja i massatge després de cada àpat. Ja saps que tenim uns enemics, oi?

-Sí, els microbis dolents! -respon la Laia amb picardia.

-Molt bé -respon el president-, veig que n'estàs informada! Gràcies a aquestes sessions, evitem que s'apoderin de nosaltres!





LAIA, CAL
RASPALLAR-SE LES
DENTS DESPRÉS DE
CADA ÀPAT. TAMBÉ
ÉS RECOMANABLE LA
UTILITZACIÓ DEL
FIL DENTAL.

La Laia segueix la visita al país de les dents de la mà del seu president. Aquesta vegada paren a veure les piscines de fluor. Moltes dents s'hi banyen, neden i juguen a pilota. S'ho passen d'allò més bé!

Un cop a la setmana, les *babydents* (les dents que acaben de néixer) es banyen en aquestes piscines. El fluor els dona molta força per combatre els malvats microbis!

Els glopeigs de fluor fan més resistents les dents!



LAIA, AL NOSTRE PAÍS
CUIDEM MOLT L'ALIMENTACIÓ.
MENGEM ALIMENTS SALUDABLES
I MANTENIM A RATLLA LES
LLAMINADURES.



El president i la Laia arriben al paradís de les fruites, on les lllaminadures i els aliments que són dolents per a la salut no hi tenen cabuda.

–Les lllaminadures, estimada Laia, són les substàncies més desitjades pels temibles microbis i provoquen molta càries! Per això, convé menjar-ne com menys millor, i si algun dia en menges és molt important que et raspallis les dents després!



VAJA! MIRA QUIN
SMS HE REBUT!

"A L'ESCOLA DEL QUEIXAL
DEL SENY HI HA HAGUT UNA
INVASIÓ DE MICROBIS.
ELS NENS HAN MENJAT
"TXUTXES". CAL UNA
INTERVENCIÓ DE LA BRIGADA
DE DENTISTES!"

-Laia, hem d'anar
cap allà ràpidament!
-exclama el
president.

-A on? -pregunta
la Laia, estranyada.

-A la clínica dental.
Els dentistes ens
revisen i fan neteja
del nostre cos, i
algunes vegades
ens han de curar.

-Sempre us curen?

-De vegades no...
Quan els microbis
se surten amb la
seva, ens
diagnostiquen una
malaltia que es diu
càries i sovint ens
han d'arrencar.

-Uf... Va, som-hi!

-Laia, a partir d'ara ets l'amiga predilecta de Dentisana. Espero que ens recordis sempre i, ja ho saps, sempre seràs ben rebuda! Aquest calendari és perquè el pengis a l'habitació i recordis que has de ser responsable de la teva higiene dental diària -exclama el president.

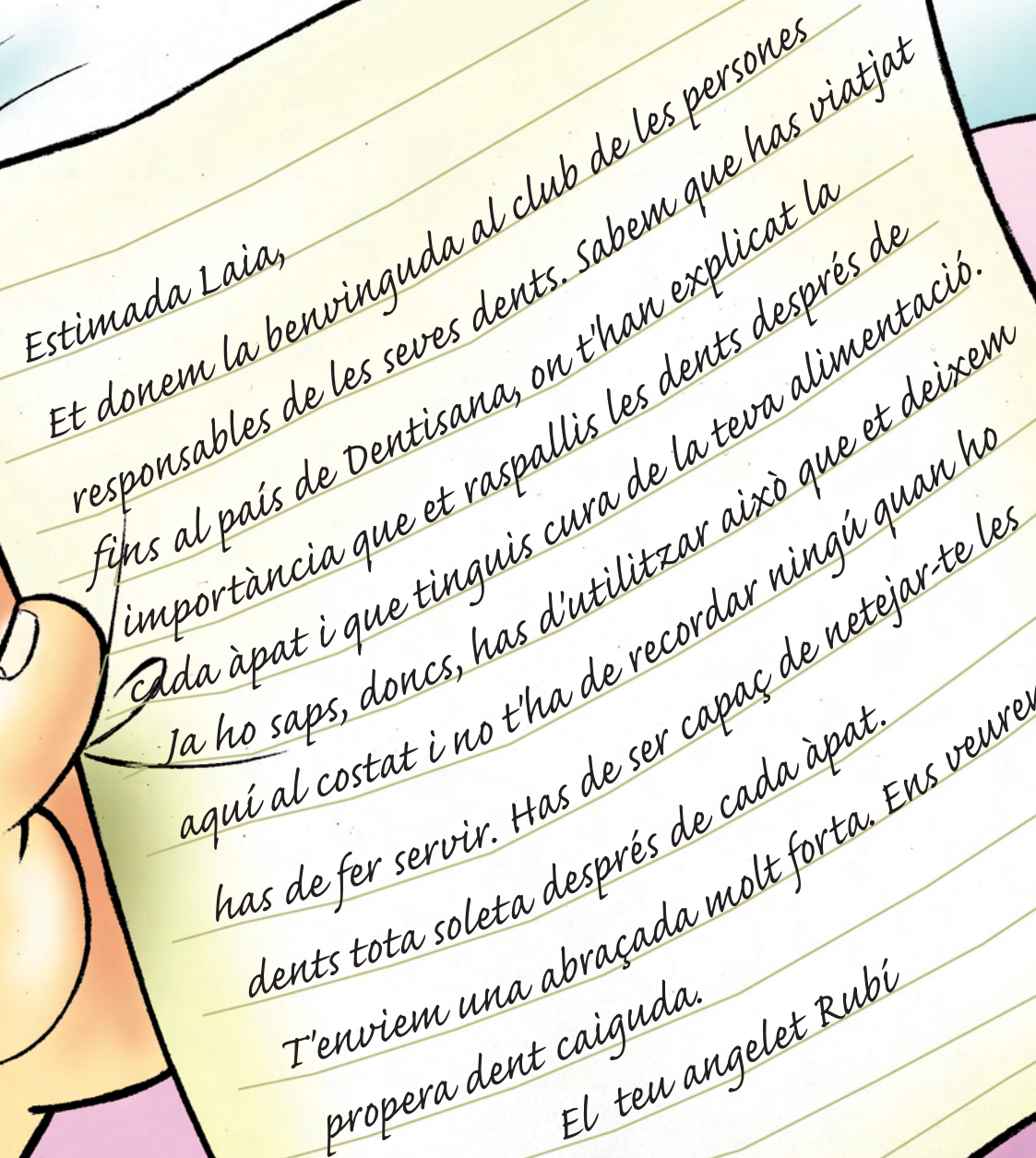
La Laia, mig emocionada, s'acomiada del president i de la resta de dents que l'han acollit tan bé, i respon:

-President, em comprometo a explicar a tots els nens i nenes de la classe tot el que he après avui! Gràcies!



En despertar-se,
aixeca el coixí i
troba un regal molt
especial!

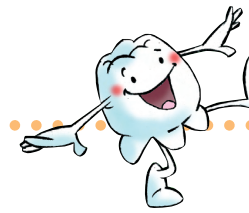
En un racó de
l'habitació s'amaguen
el president de
Dentisana i l'angelet,
i li cliquen l'ullet.



Estimada Laia,
Et donem la benvinguda al club de les persones
responsables de les seves dents. Sabem que has viatjat
fins al país de Dentisana, on t'han explicat la
importància que et raspallis les dents després de
cada àpat i que tinguis cura de la teva alimentació.
Ja ho saps, doncs, has d'utilitzar això que et deixem
aquí al costat i no t'ha de recordar ningú quan ho
has de fer servir. Has de ser capaç de netejar-te les
dents tota soleta després de cada àpat.
T'enviem una abraçada molt forta. Ens veurem a la
propera dent caiguda.
El teu angelet Rubí

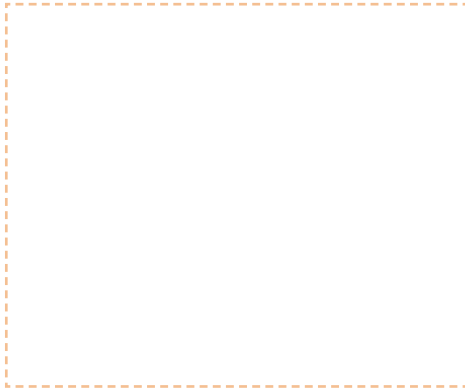
Activitats didàctiques



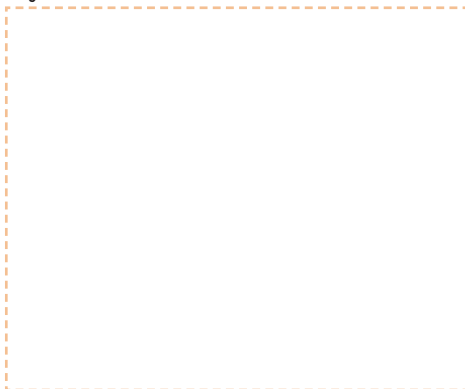


El queixal d'en Max

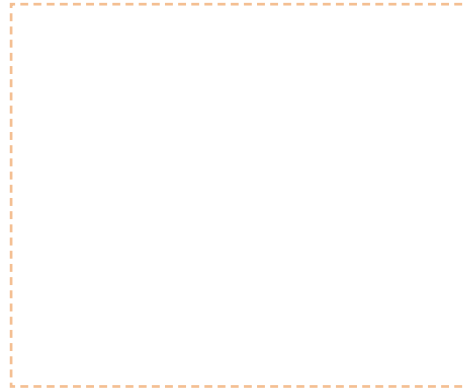
Ens han enviat aquest còmic sense imatge i sense color de Dentisana, i s'han oblidat d'enganxar la imatge al text corresponent. Ens pots ajudar? Hauries de pintar i enganxar cada vinyeta al seu lloc.



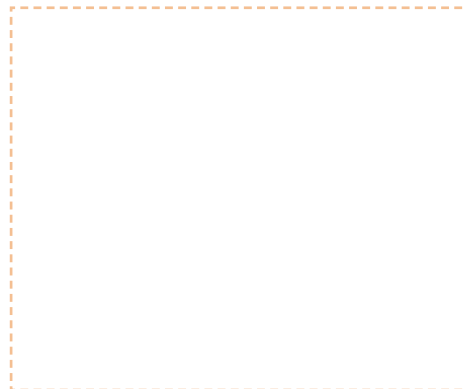
Hi havia una vegada un nen molt trapella, en Max. Li agradaven molt les laminadures i li feia mandra rentar-se les dents. Un dia, tornant de l'escola, li feia molt de mal el queixal, tant que fins i tot se li va inflar la galta.



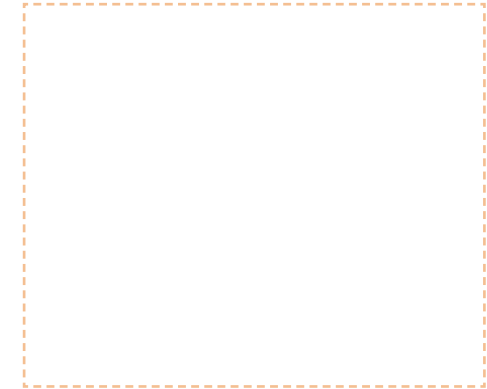
A casa, la seva mare es va preocupar molt en veure'l amb la galta tan inflada i va exclamar: -Fill meu, anem a la clínica dental. Vull que et visiti un dentista! Els dentistes curen les dents.



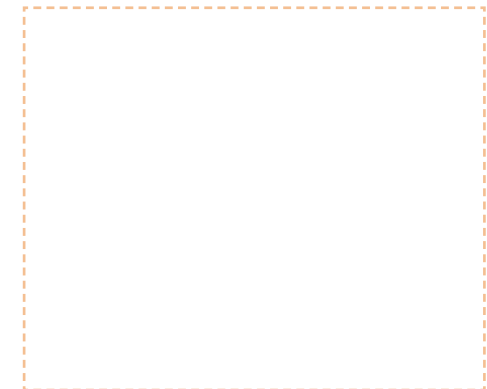
Ell no sabia que tota una colla de microbis dolents "celebraven una festa" al seu queixal amb les restes de les laminadures que havia menjat.



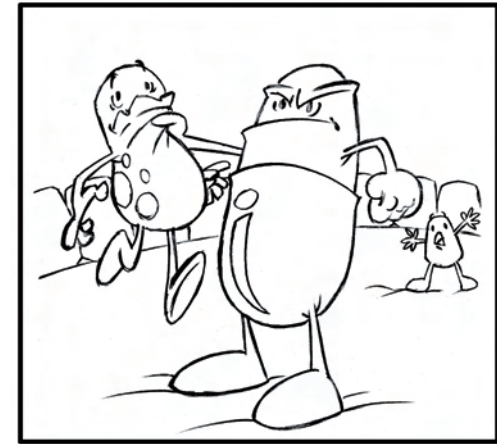
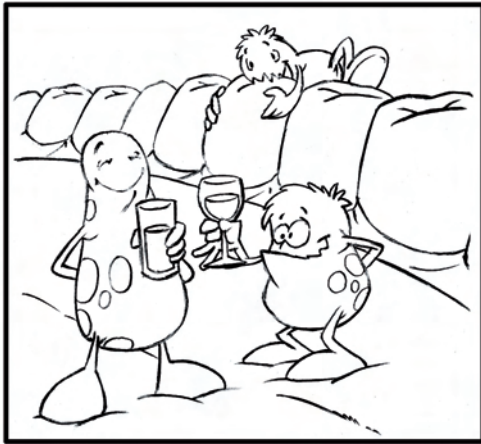
El dentista, quan va veure el queixal tan foradat, li va donar unes pastilles per matar els microbis dolents, i al cap d'uns dies l'hi va treure sense fer-li gens de mal. Els microbis lluitaven i no volien marxar del queixal d'en Max. Però no van guanyar... No en va quedar ni un, de viu!

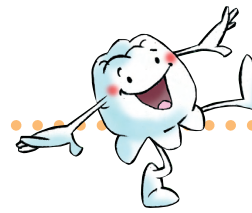


Els microbis s'ho passaven d'allò més bé! Amb els seus potents àcids anaven fent túnels al queixal. Un d'ells estava tan bé que fins i tot s'hi va muntar una habitació.



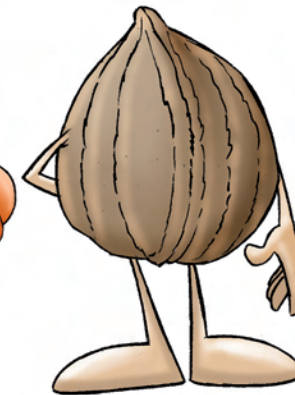
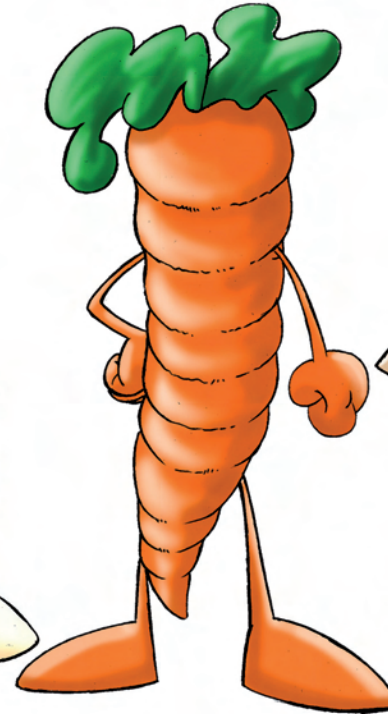
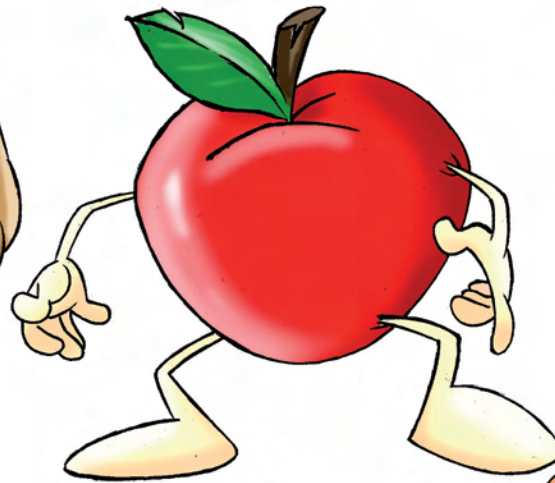
En Max deia als seus amics: "A partir d'ara no menjaré més laminadures, en lloc d'això, menjaré avellanes, ametlles... i després de cada àpat em rentaré les dents".

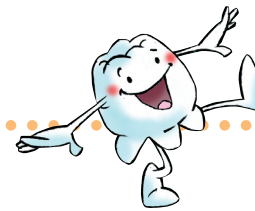




Els aliments amics de les dents

Dibuixa ulls, nas i boca als aliments que són amics de les dents; als altres, no.





Activitat 3

A cada edat, un nombre de dents

Les dents de llet són les primeres dents que surten als nens. Aquestes dents cauen, però també se n'ha de tenir molta cura. Després surten ja les definitives. Com pots veure, aquestes persones tenen edats diferents. Segons l'etapa de la vida en què es troben, tindran més o menys dents. Relaciona amb una fletxa la imatge amb la frase.

APAREIXEN LES DENTS



CAP DENT



22

TÉ 32 DENTS



POT TENIR 22 DENTS DE LLET



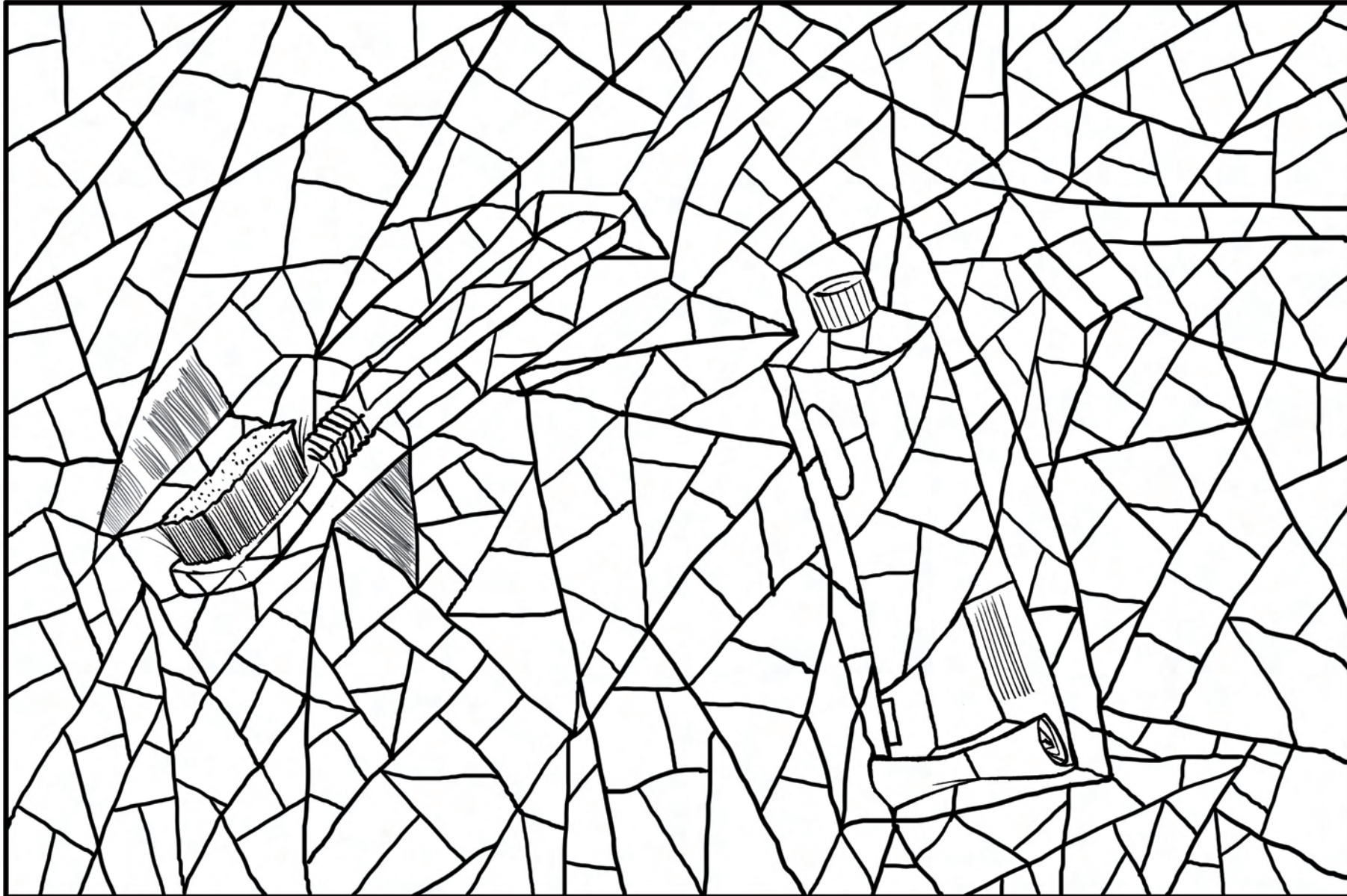
POT TENIR 28 DENTS

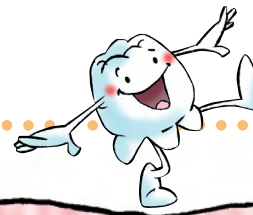




El raspall amagat

Ets un bon o bona detectiu? En aquest dibuix hi ha un raspall de dents i un tub de dentífric amagats. Els pots trobar?
Una vegada els hakis trobat, pinta'ls amb els colors que més t'agradin.





Un viatge al·lucinant!

En aquesta activitat et proposem un viatge. Sí, sí, ho has llegit bé! Però és un viatge molt especial. Viatjarem per la boca de la Laia. En primer lloc, ens hem de fer molt petits, quasi com un gra d'arròs.

En segon lloc, hauràs de completar l'explicació del viatge amb les paraules que trobaràs a la banda dreta i posar-les en el número corresponent. Ho has entès bé? Bon viatge!

Uau! Ens hem fet molt petits i, sense que la Laia se n'adonés, ens hem "colat" a la seva boca.

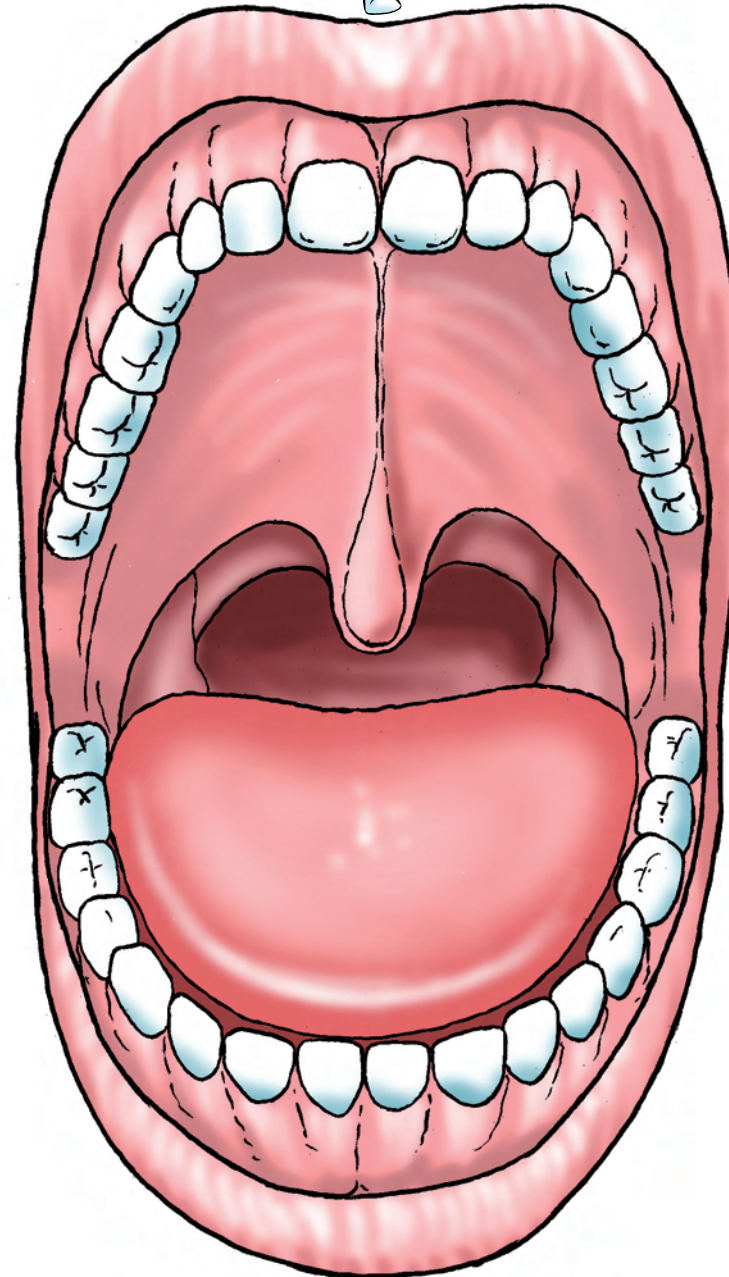
És una cova vermella i fosca. Ui, quina por! T'hi has fixat? Està mullada. La (1) és la substància que es fa a la boca. Cada dia podem arribar a fer-ne fins a 2 litres!

Damunt de les (2) hi ha unes peces de color blanc que es diuen (3).

La part que sobresurt es diu (4) i la que hi ha a dintre, i no es veu, es diu (5).

T'hi has fixat? No totes les dents són iguals. Unes són planes i serveixen per tallar; es diuen (6). Les altres són punxegudes, i els animals salvatges les tenen molt esmolades; es diuen (7). I les de darrere de tot serveixen per aixafar i triturar els aliments; són els (8).

Oh, fixa-t'hi! Com es diu aquest òrgan allargat que serveix per parlar i també per reconèixer el gust dels aliments?.....(9). Guaita, aquest queixal està brut! Pí, uf, molt! Ara, quan acabem el viatge, li direm a la Laia que es renti bé les dents!



llengua

genives

saliva

arrel

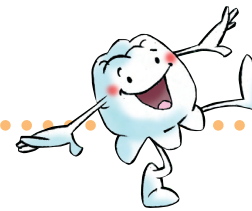
dents

corona

incisius

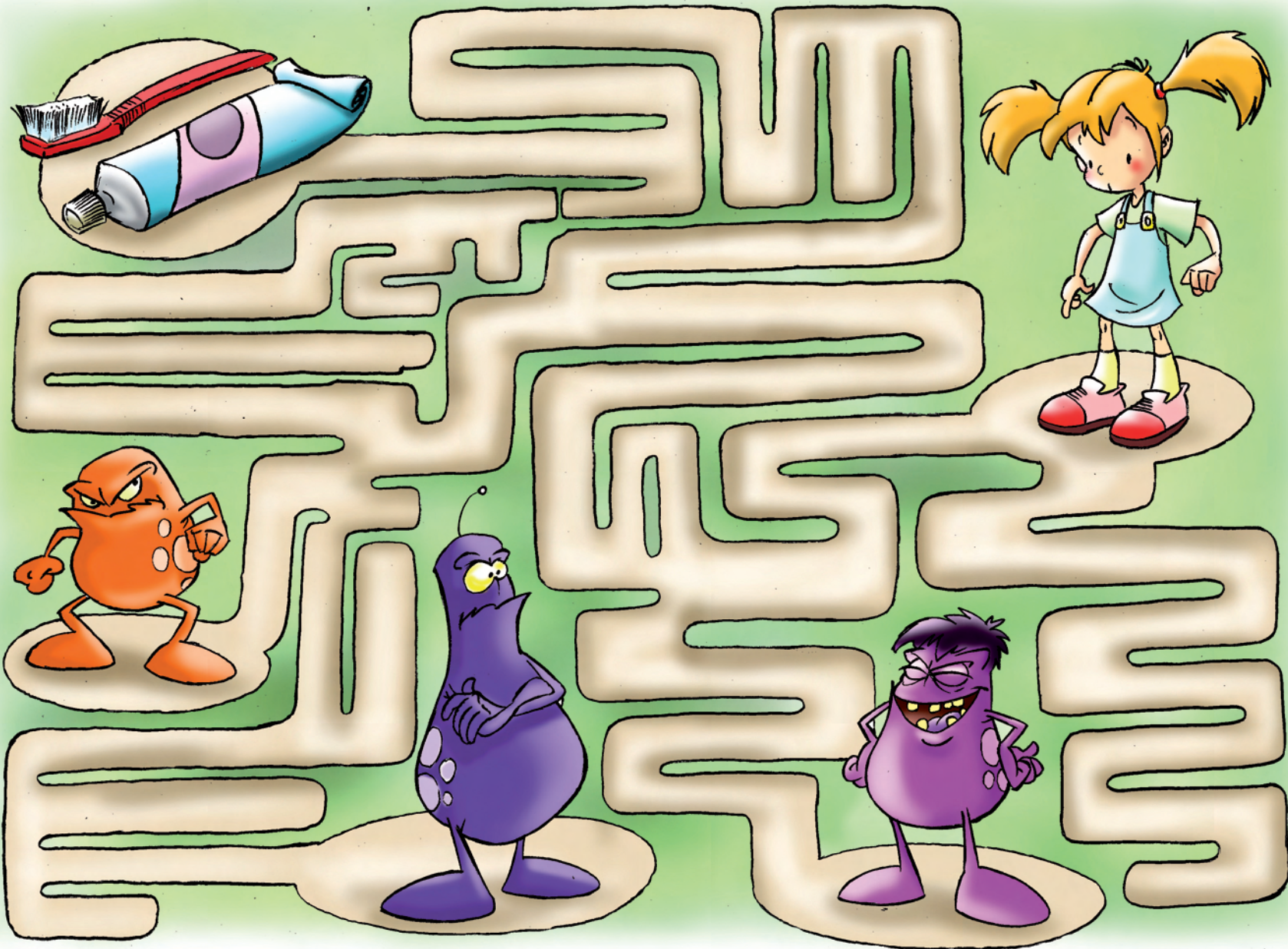
molars

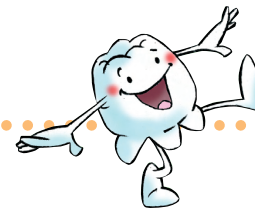
canins



Troba els teus amics

La Laia ha de trobar el raspall de dents i el tub de dentífric, però els microbis que provoquen càries la volen enganyar! La pots ajudar?



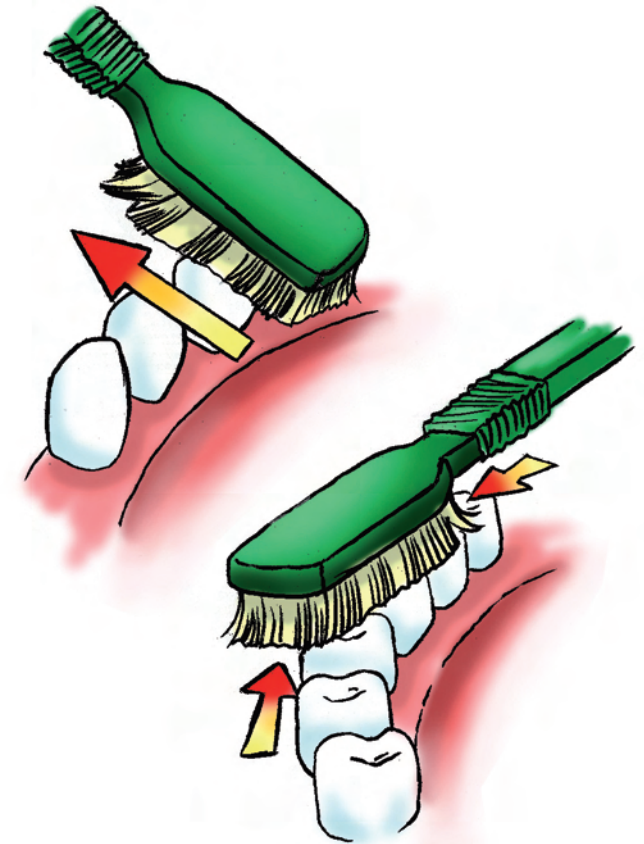
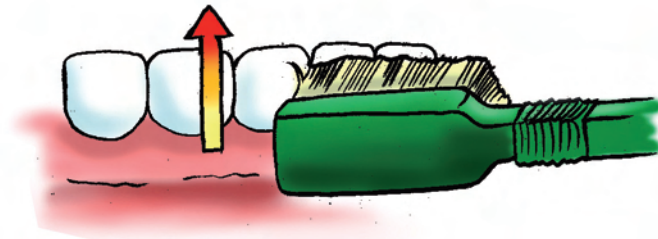


La Laia es raspalla les dents

Saps com es raspallen les dents?

El raspall de dents sempre t'ha d'acompanyar. Però l'has d'anar renovant.

- Posa-hi una mica de dentífrici.
- Primer raspallarem la part interior de les dents, que és on s'acumula més la placa i la brutícia. Hem de raspallar de la geniva cap a la dent.
- Una vegada fet això, raspallarem la part exterior de cada dent. Inclinem el raspall i com una escombra, netejarem de la geniva cap a la dent. Tot seguit, raspallarem la part dels queixals per on masteguem.
- Ei! Recorda que el raspallat de les dents necessita el seu temps: 5 minuts com a mínim!
- Tot seguit comprovarem si ho saps fer bé.







Calendari Companyia Anticàries

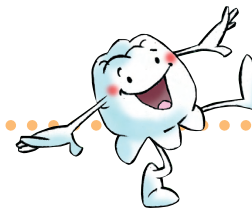
Aquest calendari és perquè hi en fagis marques després de raspallar-te les dents. Posa'l en un lloc molt visible perquè no te n'oblidis mai!

CALENDARI COMPANYIA ANTICÀRIES

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



- ESMORZAR
- DINAR
- SOPAR



Avaluació i diploma

Hem arribat a la part final. Ara hauràs de demostrar si has après molt fent aquest quadern de salut bucodental. Has d'encerclar la V si creus que la frase és correcta, i la F si creus que la frase no és certa. Si demostres els teus coneixements, no dubtis que seràs, com la Laia, amic o amiga predilecte de Dentisana. Estàs preparat? Posa-hi molta atenció!

Test:

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Els productes que contenen sucre provoquen càries. | V | F |
| 2. Les dents s'han de raspallar un cop cada tres dies. | V | F |
| 3. No cal tenir cura de les "dents de llet". | V | F |
| 4. Si menges llaminadures, pots tenir càries dental. | V | F |
| 5. Has d'anar al dentista com a mínim un cop l'any. | V | F |
| 6. El fluor protegeix les dents. | V | F |
| 7. Amb una alimentació sana cuidaràs més les dents. | V | F |
| 8. Els molars són els queixals. | V | F |

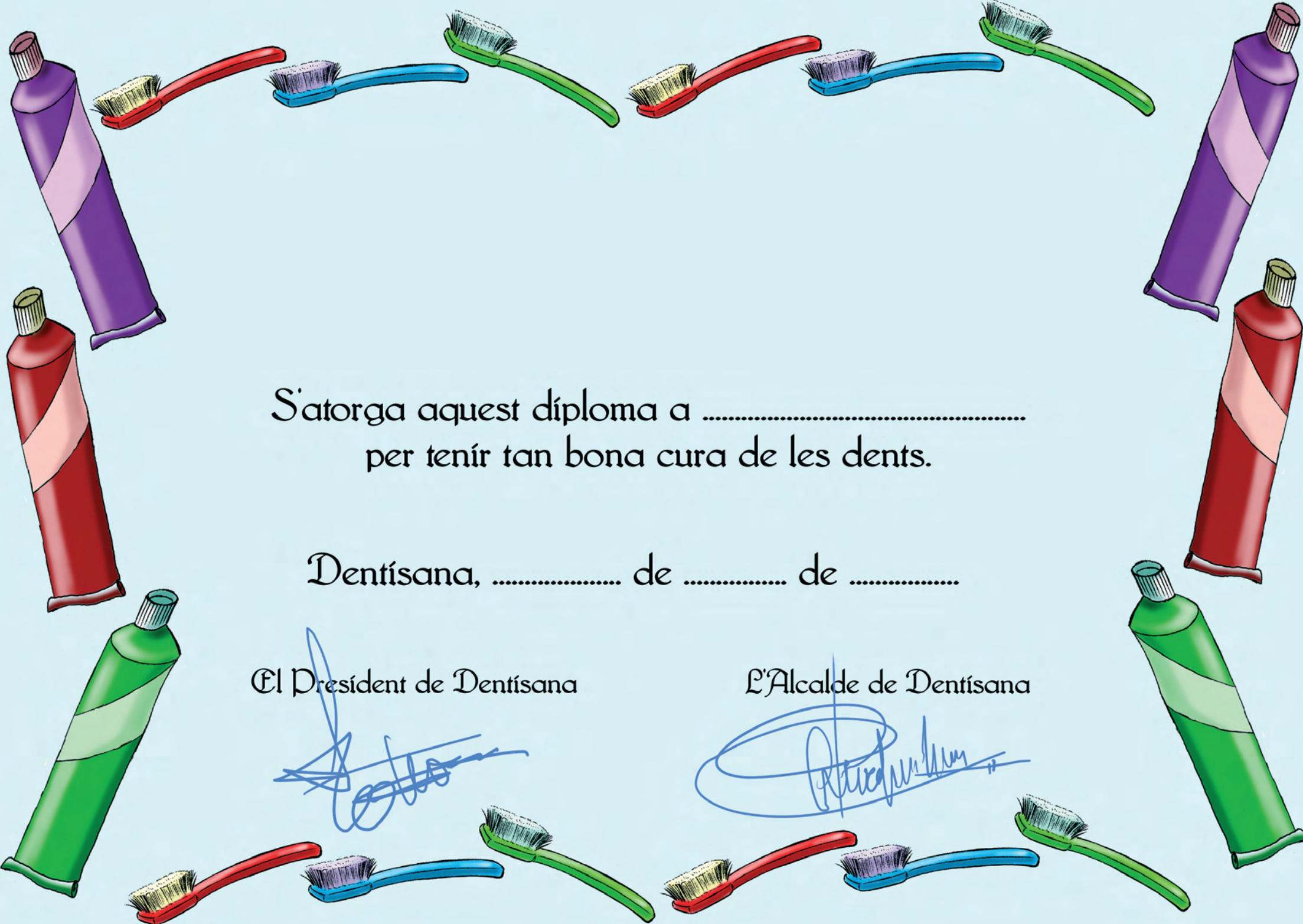
Resultat:

El nombre de V és:

El nombre de F és:

Tot seguit, el teu mestre o mestra et corregirà el resultat.

Si demostres que après molt, tindràs el diploma únic d'amic predilecte de Dentisana.



S'atorga aquest diploma a
per tenir tan bona cura de les dents.

Dentisana, de de

El President de Dentisana



L'Alcalde de Dentisana

