

¿Por qué es importante lavarse los dientes?

Esta es una actividad que puede realizarse para reforzar el Objetivo de Aprendizaje 4, específicamente en el tema de la higiene dental.

Materiales requeridos:

- 1 huevo duro
- 1 frasco (suficientemente grande para un huevo) con tapa
- Vinagre o bebida gaseosa con azúcar

Procedimiento:

- 1) Se muestra a los estudiantes el huevo duro y se les pregunta por qué creen que tiene cáscara
En este punto es importante que los estudiantes concluyan que la cáscara sirve para proteger al huevo.
- 2) El docente muestra los propios dientes y le explica a los alumnos que, al igual que el huevo, sus dientes están protegidos por el esmalte.
- 3) Con la ayuda de un alumno, se pone el huevo en el frasco, se cubre de vinagre o de bebida y se cierra el frasco.
- 4) Se deja en un lugar donde los estudiantes puedan observar lo que le sucede al huevo.
- 5) Se le pide a los estudiantes que adivinen qué sucederá con el huevo luego de dos días en el frasco.
- 6) Las respuestas se anotan en un papelógrafo para revisarlas.
- 7) Al cabo de dos días, se retira delicadamente el huevo del frasco.
- 8) Permitir que los estudiantes observen el huevo y comparen sus predicciones con lo que realmente sucedió.
- 9) Para finalizar la actividad el docente realiza una conclusión: La cáscara del huevo, al igual que el esmalte que protege nuestros dientes, es sensible y se puede dañar. La única manera de que no se dañe es limpiando de los ácidos y azúcares que tocan nuestros dientes a diario. Esto se puede hacer lavándose los dientes al menos dos veces al día.

*Otra opción para este experimento es usar dos huevos duros en dos frascos. El segundo frasco se llenaría de agua, de manera que los estudiantes puedan comparar las diferencias entre los dos huevos. El huevo que permanece en el agua (que no contiene azúcar ni ácido) permanece mucho más firme y sin daños. Esto recalca la importancia de ingerir una dieta saludable y demuestra cómo el azúcar y las cosas ácidas dañan los dientes.