

# HEFTIX

UN UNIVERSO L... CORPESAS

CIENCIA  
Y DESARROLLO  
JUNIO 2008

¿Cómo  
cuidar  
tus  
dientes?



¡Ya se  
me cayó!



Escribió este número de HÉLIX

**Alejandra Jiménez Arribas**, es cirujana dentista por la Facultad de Odontología de la UNAM y tiene una especialidad en Odontopediatría. Actualmente trabaja en una clínica privada. [ajacoa@hotmail.com](mailto:ajacoa@hotmail.com)

Comic:

**Luisa Fernanda González Arribas** es maestra en comunicación de la ciencia y la cultura por el ITESO. Editora de Ciencia y Desarrollo.



Envía sin costo:

Postales electrónicas  
Invitaciones  
Membretes



[www.mimundito.com](http://www.mimundito.com)



## 3<sup>er</sup> concurso de pintura infantil

Tema:

**Año internacional del planeta Tierra**

Categorías:

**6-9 años**

**10-12 años**

El certamen se declara abierto el día 30 de abril y concluirá el 25 de julio. Los resultados se darán a conocer a partir del 29 de septiembre de 2008.

Podrán participar todas las niñas y niños de seis a doce años de edad (comprobable), que radiquen en el territorio nacional.

Todos los niños de la República Mexicana deberán enviar sus dibujos o pinturas a las oficinas del Conacyt del Distrito Federal.

**Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología**  
**Dirección de Divulgación y Difusión de Ciencia y Tecnología**

At'n: Subdirección de Radio y Televisión  
Av. Insurgentes Sur 1582, 4to. piso ala norte  
Col. Crédito Constructor, C.P. 03940 México, D.F.  
Tel. (55) 5322-7700 exts. 4811, 4813 y 4810



Convocatoria completa

<http://www.conacyt.gob.mx/concursodepintura.pdf>

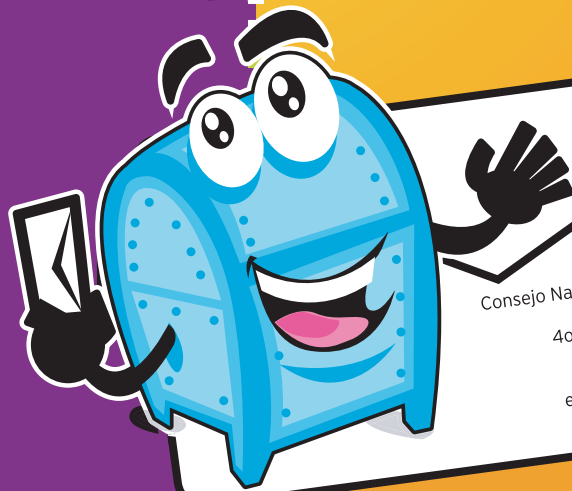


## Trivia

Para que visitar al dentista sea divertido, HÉLIX tiene un libro para ti, sólo debes contestarnos esta trivia y ser uno de los primeros en enviarnos tus respuestas vía correo electrónico o por teléfono:

1. ¿Cómo debes cepillarte los dientes?
2. ¿Cuál es la edad en la que empiezan a caerse los dientes primarios?
3. ¿Cómo debe ser tu cepillo de dientes?

Recuerda poner tus datos: **nombre, teléfono, dirección completa y edad.**



Envía tus respuestas y comentarios al:

Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología  
Av. Insurgentes Sur 1582,  
4o piso, Col. Crédito Constructor,  
C.P. 03940, México, D.F.  
Llama al 01 (55) 5322 7700,  
ext. 4822 o al correo electrónico  
[helix@conacyt.mx](mailto:helix@conacyt.mx)



**HÉLIX CONACYT**  
**JUNIO 2008**

Suplemento para niños de la revista  
Ciencia y Desarrollo

**DIRECTOR GENERAL** Juan Carlos Romero Hicks, **DIRECTOR EDITORIAL** Miguel Ángel García García, **EDICIÓN** Luisa Fernanda González Arribas, **COORDINACIÓN EDITORIAL** Pilar E. Martínez Martínez, **REDACCIÓN** Lorena Pérez España, **DISEÑO** Roxana Berrocal Domínguez, **ILUSTRACIÓN** Christopher Cisneros, **IMPRESIÓN** Impresora y Encuadernadora Progreso, S.A. de C.V., San Lorenzo 224, Col. Paraje San Juan, Delegación Iztapalapa C.P. 09830, México, D.F., **DISTRIBUCIÓN** Intermex, S.A. de C.V., Lucio Blanco 435, Col. San Juan Tlihuaca, México, D.F.

# Una visita al dentista



1.

El odontopediatra es el dentista que cura y ayuda a prevenir las enfermedades en los dientes de los niños.



6.

El cepillo debe ser de cabeza pequeña y que se sienta cómodo en tu mano. No olvides cambiarlo cada tres meses.



2.

Si tienes más de dos años, ya debes visitarlo. ¡Recuerda: no tienes por qué temerle!



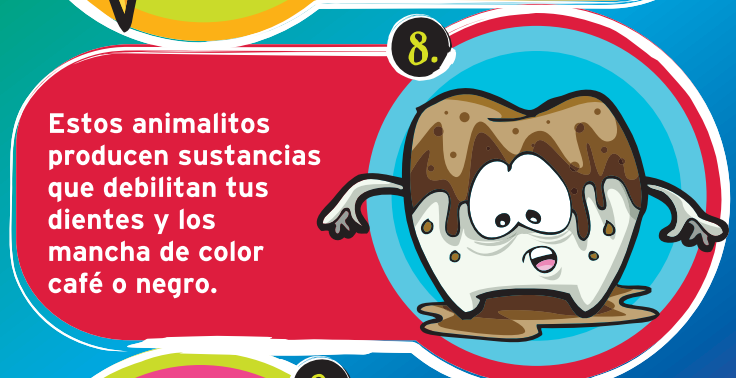
7.

Es muy importante que laves bien tus dientes después de desayunar y de cenar.



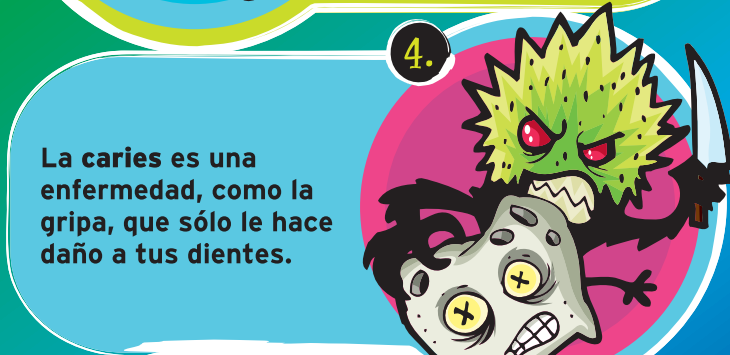
3.

Él te puede ayudar a saber si tus dientes están sanos y no tienen caries.



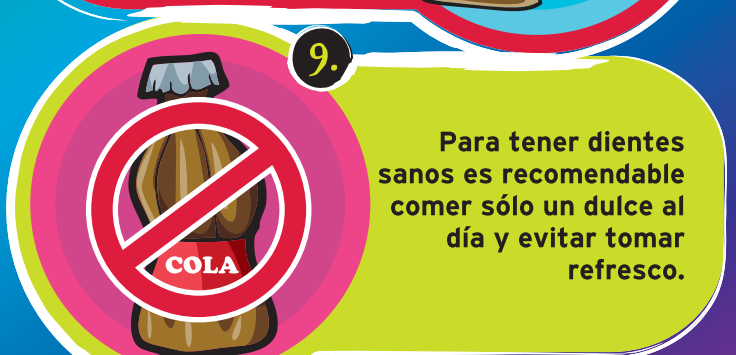
8.

Estos animalitos producen sustancias que debilitan tus dientes y los mancha de color café o negro.



4.

La caries es una enfermedad, como la gripa, que sólo le hace daño a tus dientes.



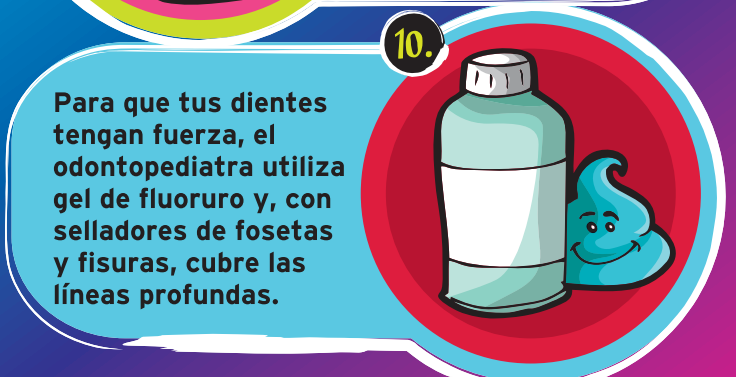
9.

Para tener dientes sanos es recomendable comer sólo un dulce al día y evitar tomar refresco.



5.

Es causada por unos animalitos muy pequeños, se alimentan del azúcar que comes a diario.



10.

Para que tus dientes tengan fuerza, el odontopediatra utiliza gel de fluoruro y, con selladores de fosetas y fisuras, cubre las líneas profundas.



# Otra razón para comer frutas y verduras

Entre los seis y siete años, tus dientes pequeños (primarios) empezarán a caerse uno por uno para ser sustituidos por otros más grandes (permanentes).

Es importante comer alimentos que te obliguen a masticar, de esta forma podrás ejercitar los músculos de tu boca, lengua y

huesos, así crecerá adecuadamente para que todos los dientes nuevos se acomoden.

Descubre algunos de estos alimentos en las siguientes adivinanzas y localiza su imagen en el recuadro ¿Crees poder encontrarlos?

1. Llevo gorro verde y blusa anaranjada.

2. Una vieja tan, tan gorda, con la cara desteñida, como tiene un solo pelo se entierra, tan afligida.

3. Tiene ojos y no ve, tiene agua y no la bebe, tiene carne y no la come, tiene barba y no es hombre.

4.

Tiene barbas y no es hombre, tiene dientes y no muerde.

5.

De huevo blanco y hermoso una mañana nació y al calor de una gallina con mis hermanos crecí.

6.

A esta fruta se le culpa y fue cosa del demonio, pues comieron de su pulpa los del primer matrimonio.

7.

Blanca por dentro, verde por fuera. Si quieres que te lo diga espera.

8.

Ventana sobre ventana, sobre ventana balcón, sobre el balcón una dama, sobre la dama una flor.

9.

A la comida invitada, aunque sea de plato y cuchara.



# ¡Se me cayó un diente!



Esa misma tarde, en el consultorio del dentista...





# El fantasma de la placa dentobacteriana

La placa dentobacteriana se produce a partir de los restos de comida acumulada en los dientes durante todo el día. Contiene pequeños animalitos que se alimentan de los mismos restos y enferman a tus dientes.

Por eso es muy importante cepillarlos por lo menos tres veces al día. Es difícil darse cuenta en dónde está pegada la placa dentobacteriana, ¿quieres saber cómo descubrirla?

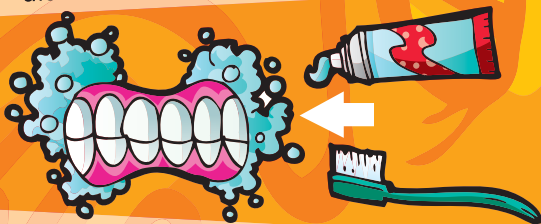


## Necesitas

- 1 pastilla reveladora, puedes conseguirla en la farmacia, las venden por caja.
- Pasta y cepillo de dientes.

## Procedimiento

1. Cepilla tus dientes como acostumbras, recuerda utilizar poca pasta, la cantidad ideal es del tamaño de un chicharro.
2. Después, mastica una pastilla. Con la lengua pásala por toda tu boca, para disolverla.



3. Sonríe y mírate al espejo. ¿Qué tal? Todo lo pintado de rosa son restos de alimentos que debes eliminar con tu cepillo dental.
4. Si usas estas pastillas frecuentemente, seguro te volverás un experto en cepillar tus dientes de manera correcta.

## Técnica de cepillado

1. Debes cepillar tus dientes y muelas por ambos lados.
2. Los dientes y las muelas inferiores se cepillan hacia arriba y los superiores hacia abajo.



3. Además, debes lavar la parte superior de las muelas, con un movimiento circular.
4. No olvides cepillar tu lengua, porque es el lugar donde más se esconden los animalitos.

