

ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA AUTONOMÍA EN EL CEPILLADO DE DIENTES

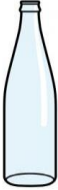




ACTIVIDAD 1: Materiales

FOLIOS	
ROTULADORES	
TIJERAS	
FUNDA DE PLÁSTICO /	
CEPILLO DE DIENTES	

- La actividad consiste en dibujar en nuestro folio unos dientes grandes, le podemos poner la cara que queramos.
- Después las recortamos.
- Si tenemos por casa una plastificadora la podemos plastificar y si no podemos coger unas fundas de plástico y meter dentro nuestros dientes.
- Dibujamos sobre el diente pequeñas manchas negras simulando las caries o la suciedad de los dientes. Con el cepillo de dientes mojado frotamos sobre esas manchas para que desaparezcan.
- Otras alternativas a esta actividad:
 - o Escribir en un diente que alimentos provocan caries.
 - o Dibujar alimentos que provoquen caries.



ACTIVIDAD 2: MATERIALES




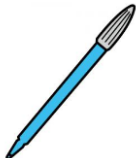
BOTELLA DE PLÁSTICO	
PINTURA BLANCA	
TIJERAS	
PINCEL	
CEPILLO DE DIENTES	

1. Cortamos las botellas de plástico por más de la mitad dejando el culo.
2. Pintamos el culo de la botella de blanco y dejamos secar.
3. Podemos poner sobre nuestros dientes: bolitas de papel de aluminio, podemos pintar zonas negras, podemos poner bolitas de plastilina simulando la comida que se queda en los dientes.
4. Con el cepillo de dientes limpiar las manchas que hemos hecho en los dientes.
5. Otra variante de esta actividad puede ser:
 - a. Utilizando unas piezas de lego, metiendo entre medias plastilina, bolitas de papel negras... y tener que retirarlas con el cepillo de dientes.



Autor pictogramas: Sergio Palao · **Procedencia:** ARASAAC (<http://arasaac.org>) · **Licencia:** CC (BY-NC-SA) · **Propiedad:** Gobierno de Aragón **Fuente:** Pinterest

ACTIVIDAD 3: MATERIALES

PLASTILINA	
ALUBIAS	
CEPILLO DE DIENTES	
ROTULADORES	

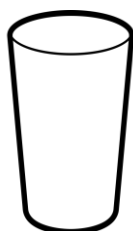
1. Cogemos la plastilina, formando un churro grueso simulando la encía.
2. Con las alubias las vamos colocando verticalmente sobre la plastilina simulando los dientes.
3. Cogemos el cepillo de dientes y vamos cepillando la boca, moldeando los movimientos que tenemos que realizar en cada zona.



ACTIVIDAD 4: CREANDO HÁBITOS

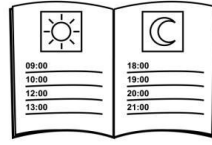
Podemos utilizar diferentes apoyos visuales para ayudar a crear un hábito en nuestra rutina de higiene oral. Aquí van unos ejemplos (están adjuntados en pdf).

1. **Vaso y cepillo:** Ponemos en el baño un vaso vacío, cada vez que se cepille los dientes ponemos un cepillo dentro del vaso, podemos customizarlo para que sea más motivador.



Autor pictogramas: Sergio Palao · Procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org>) Licencia: CC (BY-NC-SA) · Propiedad: Gobierno de Aragón Fuente: Pinterest

2. Agenda: Podemos utilizar un cuadrante que le ayude a contabilizar las veces que se lave los dientes, se puede motivar ofreciéndole un reforzador.



3. Podemos utilizar aplicaciones que le ayuden a permanecer más tiempo lavándose los dientes. Ejemplos:
- **Disney Magic timer by oral B.**
 - **Brush DJ:** Esta app, disponible tanto para Android como iOS, elige las canciones de tu lista y las reproduce durante dos minutos mientras te cepillas los dientes, ayudándote a prolongar el cepillado con tu música favorita.
 - **Aqua fresh brush time.**



