

Mexiquenses  
a la vanguardia



**deveros**  
Revista de ciencia para niños

**Dientes vemos,  
de ciencia sabemos**



El Gobierno del Estado de México te invita al Espacio Mexiquense de Ciencia y Tecnología

Encontrarás:

- ★ Talleres
- ★ Foros
- ★ Zonas interactivas
- ★ Exposiciones

Unidad Deportiva de Coatepec Harinas

Libramiento Oriente 35, Coatepec Harinas, Estado de México.

Del 20 al 26 de octubre.



Te esperamos de 9:00 a 17:30 horas.

¡Entrada Gratuita!

Centro de Convenciones y Exposiciones Toluca

Blvr. Miguel Alemán número 177, Reforma, San Nicolas Tolentino Oztzacatipan, Toluca de Lerdo, Estado de México.

Del 22 al 28 de septiembre.

@comecyt comecyt.edomex

Informes:  
Departamento de Difusión de la Ciencia.  
Tels.: 01 722 3 19 00 11 al 15, ext.: 113.  
comecyt.edomex.gob.mx

## Directorio

### Consejo Editorial del Gobierno del Estado de México

Joaquín Castillo Torres  
Mario Alberto Quezada Aranda

### Dirección editorial

Marina Esperanza Osegueda Osorio

### Editor

Ivan de Jesus Heredia Saucedo

### Coordinador editorial

Bélgica Sarabia Estévez

### Corrección de estilo

Cristina Rodríguez Gutiérrez  
Norma Laura Gutiérrez Díaz

### Arte, diseño e ilustración

Margarita Viridiana González Melgarejo  
Martha Ivone Kuhn Orozco

### Colaboradores de este número

Norma Leticia Robles Bermeo, Rogelio José Scougall Vilchis, Carlo Eduardo Medina Solís, César Tadeo Hernández Martínez, Víctor Hugo Toral Rizo, Haydee Burguete Torres, Sandra Isabel Jiménez Gayosso, Carlos Cortés Anzures, Sarai Lopez González, Toshio Kubodera Ito.

Deveras. Revista de ciencia para niños. Año 8, Núm. 35, abril-junio 2017, es una publicación trimestral editada por el Consejo Mexiquense de Ciencia y Tecnología (Comecyt), a través de la Dirección de Financiamiento, Divulgación y Difusión. Diagonal Alfredo del Mazo Núm. 103 y 198, Colonia Guadalupe, C.P. 50010, Toluca, Estado de México.

Tels.: (01722) 319 00 10 al 15, ext.: 113, (01800) 263 26 28 y (01800) 813 26 28  
Correo electrónico: deveras.comecyt@gmail.com  
Editor responsable: Ivan de Jesus Heredia Saucedo

Reserva de Derechos al Uso Exclusivo Núm. 04-2016-052413343700-102, ISSN: 2007-6169, ambos otorgados por el Instituto Nacional de Derechos de Autor.  
Impresa por XXXXXXXXXXXX, este número se terminó de imprimir en julio de 2017 con un tiraje de 20,000 ejemplares.  
Los artículos firmados son responsabilidad de los autores y no representan la postura de la institución.  
Distribución gratuita. Se autoriza la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes sin fines de lucro por cualquier medio, siempre y cuando se cite la fuente.

Número de autorización del Consejo Editorial de la Administración Pública Estatal:  
CE:203/05/02/17-02

# En este número...

Me da mucho gusto saludarte nuevamente en otra aventura por la ciencia, en la que te garantizo que además de aprender te divertirás al máximo. En este número que he preparado en compañía de mis amigos de la Facultad de Odontología de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx) descubrirás que una sonrisa es más que un saludo universal, pues presumir una hermosa sonrisa también dice mucho del cuidado o la higiene bucal que tengas.

Prepárate para conocer a esos amigos inseparables que van a acompañarte a lo largo de tu vida, me refiero a tus dientes. Ellos también necesitan de atención y cuidado, así que cepíllalos tres veces al día, después de cada comida.

Esto y más aprenderás en la revista, invita a quien quieras para que te acompañe en la aventura, diviértete y pon manos a la obra.

¿Preparad@?

¡Que comience la diversión!

IKA

Es un concurso anual para estudiantes mexiquenses, desde secundaria hasta licenciatura, en donde se exponen proyectos científicos y tecnológicos.

¡Ven y conoce los proyectos que participan!

Del 24 al 28 de septiembre

Centro de Convenciones y Exposiciones Toluca

Blvr. Miguel Alemán número 177, Reforma, San Nicolas Tolentino Oztzacatipan, Toluca de Lerdo, Estado de México.

@comecyt comecyt.edomex

# deveras

## Revista de ciencia para niños

Es una publicación trimestral editada desde el 2008 por el Consejo Mexiquense de Ciencia y Tecnología (Comecyt), a través de la Dirección de Financiamiento, Divulgación y Difusión.

El contenido de esta publicación es resultado de las contribuciones de investigadores y especialistas en diferentes áreas del conocimiento, así como estudiantes de educación superior.

Cada número explora un tema científico relacionado con la vida cotidiana y cuenta con un enfoque multidisciplinario. Todos los artículos publicados pasan por un proceso de revisión en el que se dictamina la originalidad y creatividad, así como el contenido científico para asegurar su calidad.

Esta revista tiene un tiraje de 20 mil ejemplares por número y se distribuye gratuitamente en el Estado de México. La versión digital puede consultarse y descargarse en la página electrónica del Comecyt: <http://comecyt.edomex.gob.mx/>

Hola, mi nombre es Ika y tengo 10 años, vivo en el Estado de México y estudio el quinto grado de primaria. Mis pasatiempos favoritos son: convivir con mi familia, jugar al aire libre, leer cuentos divertidos, hacer ejercicio y aprender con mis familiares y amigos todo el conocimiento científico y tecnológico que está presente en nuestra vida cotidiana.

También soy reportera de **Deveras. Revista de ciencia para niños**, por lo que después de hacer mi tarea, visito a mis amigos científicos y tecnólogos, quienes me explican cómo funcionan todos los aparatos que usamos diariamente y lo que sucede en nuestro planeta para poder conservarlo mediante la ciencia y la tecnología.

## CONTENIDO



### Manos a la obra



4

#### En boca lavada no entran bacterias

Rubén Vásquez Juárez,  
Georgina Contreras Landgrave  
Silvia Cristina Manzur Quiroga

### Cuéntame



6

#### Las encías también se enferman

Edith Lara Carrillo  
Carlos Cortés Anzures  
Silvia Cristina Manzur Quiroga

### La ciencia de cerca



8

#### Diente que nace torcido el ortodoncista lo endereza

Edith Lara Carrillo  
Víctor Hugo Toral Rizo  
Sandra Isabel Jiménez Gayosso

### Laboratorio de Ika



10

#### Pintando sonrisas

Ulises Velázquez Enríquez  
Silvia Cristina Manzur Quiroga

### Para conservar



12

#### Caras vemos, dientes no sabemos

Norma Leticia Robles Bermeo  
Carlo Eduardo Medina Solís  
Haydee Burguete Torres

### El ojo curioso



14

#### Los tatarabuelos del cepillo dental

Víctor Hugo Toral Rizo  
César Tadeo Hernández  
Edith Lara Carrillo

### Cuidar al planeta



16

#### Dientes sanos en un planeta feliz

Silvia Cristina Manzur Quiroga

### Tras los pasos de



18

#### Detrás de la sonrisa de Silvia Cristina Manzur Quiroga

Edith Lara Carrillo  
Víctor Hugo Toral Rizo  
Sandra Isabel Jiménez Gayosso

### Tentempié



20

#### Comida sana=Dientes sanos

Saraí López González  
Toshio Kubodera Ito  
Silvia Cristina Manzur Quiroga

### Para visitar



22

#### Una cita con mi sonrisa

Ulises Velázquez Enríquez  
Edith Lara Carrillo  
Georgina Contreras Landgrave

### Músculo para tu cerebro



24

#### Del plato a la boca, se come la sopa

Silvia Cristina Manzur Quiroga

### Encarte

#### Arma tu Tipodonto

Editorial

## En boca lavada no entran bacterias

Rubén Vásquez Juárez, Georgina Contreras Landgrave  
gcontrerasl@uaemex.mx

Seguramente en casa te enseñaron cómo lavarte los dientes, pero ¿lo estás haciendo correctamente?

Te confieso que hace un par de años, solo me cepillaba una vez antes de ir a dormir, pero cuando fui al dentista me regañó porque mis dientes estaban sucios, así que a partir de aquella ocasión, la tarea que me dejó fue cepillármelos tres veces al día después de cada comida.

Además, me pasó algunos consejos para el cepillado, los cuales quiero compartir contigo en este número, pero antes me gustaría que identificaras a los dientes permanentes que te van a estar acompañando a lo largo de tu vida:

### Incisivos

Son los primeros que salen, tenemos cuatro arriba y cuatro abajo, se ubican en la parte delantera central y sirven para cortar los alimentos.

### Caninos o colmillos

Tienen forma puntiaguda y sirven para desgarrar los alimentos. Son dos piezas superiores y dos inferiores

### Premolares o bicúspides

Son cuatro dientes arriba y cuatro abajo y son los primeros que mastican y trituran ligeramente la comida, para luego pasarla a los molares.

### Molares

Con seis piezas arriba y seis abajo, su función es masticar y triturar la comida que ingerimos.

### ¡Manos a la obra!

Elige un cepillo con cabezal redondo, pequeño y con cerdas suaves.

Como si tu cepillo fuera una escoba, barre suavemente los dientes inferiores desde la encía hasta la punta del diente.

Haz estos movimientos abarcando grupos de dos o tres dientes.

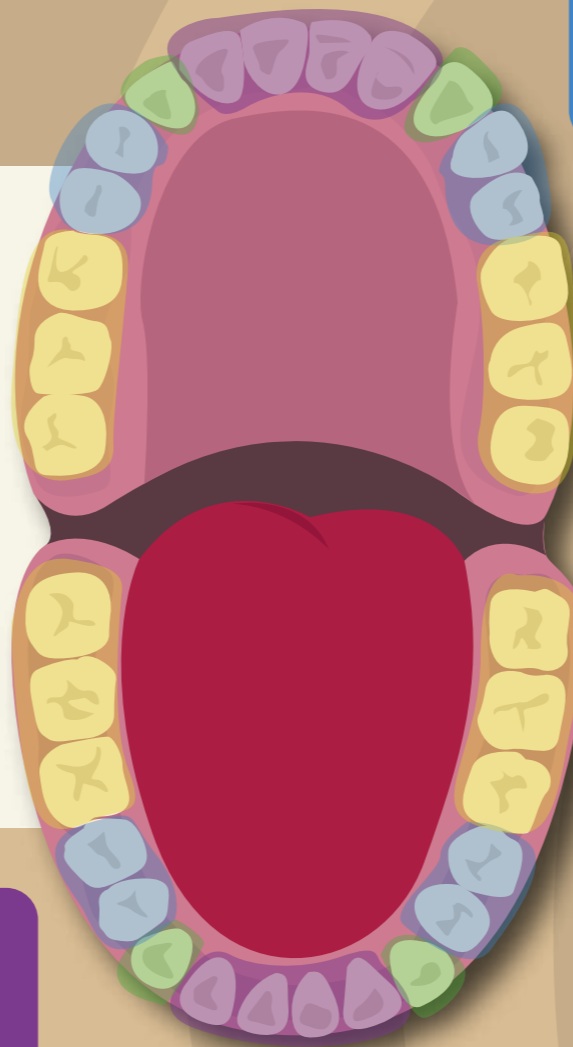
Cepilla los dientes superiores desde la encía hacia abajo.

Colocando el cepillo en la parte anterior o por detrás de los dientes, barre o cepilla suavemente los dientes inferiores y superiores.

Las superficies de los molares o muelas cepíllalas en forma circular.

La lengua también necesita limpieza, por eso coloca tu cepillo en la parte trasera y barre desde el centro hacia afuera hasta llegar a la punta.

Y recuerda, un buen cepillado de dientes debe durar al menos dos minutos.



# Las encías también se enferman

Edith Lara Carrillo, Carlos Cortés Anzures  
laracaedith@hotmail.com>

¿De qué color son tus encías?

La próxima vez que te cepilles los dientes, observa los tejidos firmes que sostienen y protegen las raíces de éstos. Si tienen un color rosado, quiere decir que tus encías están sanas, pero si notas un color rojizo, están inflamadas o sangran, ten cuidado porque lo más seguro es que estén enfermas.

## Síntomas del paciente

En la última visita al dentista, él me explicó que a la enfermedad que sufren las encías se le conoce como gingivitis.

Imagina que cuando comemos, una película transparente con miles de bacterias se va formando en las encías, si esa capa no se quita con una buena higiene bucal o cepillándose los dientes después de comer, entonces las bacterias atacan a las encías provocando inflamación, enrojecimiento y sangrado. Además, esa película transparente se va transformando en una placa dura de color amarillo conocida como sarro.

Si la gingivitis no se elimina, hay un riesgo de sufrir una enfermedad periodontal que puede llegar hasta la caída de un diente debido al desgaste o la pérdida de la encía, además, es la causante del mal aliento y provoca que tengamos los dientes sensibles a la comida o las bebidas frías o calientes, ¿te imaginas?



Para evitar esos malos olores y las molestias por la gingivitis, pon atención a lo siguiente:

La clave para mantener sanas tus encías es cepillar correctamente los dientes y las encías tres veces al día, después de cada comida.

1

Es necesario cambiar el cepillo de dientes cada 3 meses, ya que las cerdas muy despeinadas, no limpian adecuadamente y lastiman las encías.

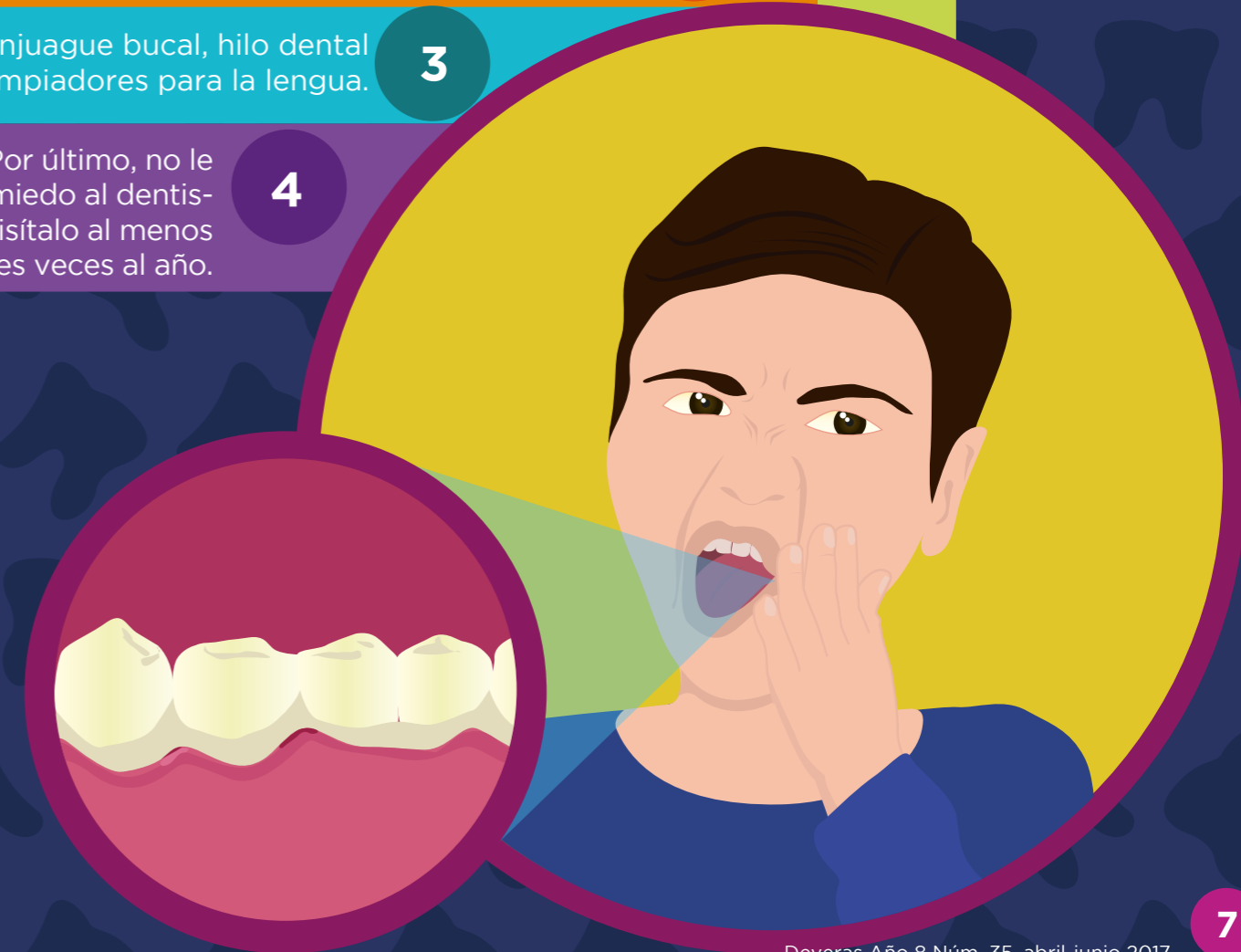
2

Usa enjuague bucal, hilo dental y limpiadores para la lengua.

3

Por último, no le tengas miedo al dentista y visítalo al menos tres veces al año.

4



# Diente que nace torcido, el ortodoncista lo endereza

Edith Lara Carrillo, Víctor Hugo Toral Rizo, Sandra Isabel Jiménez Gayosso  
laracaedith@hotmail.com

A la edad de 3 años acostumbraba chuparme el dedo pulgar de la mano y recuerdo que mi mamá siempre me decía que se me iban a hacer chuecos los dientes. Por suerte dejé de hacerlo antes de que sucediera.

Mis amigos de la Facultad de Odontología de la UAEM me explicaron que tener los dientes en mala posición es un problema que se llama maloclusión.

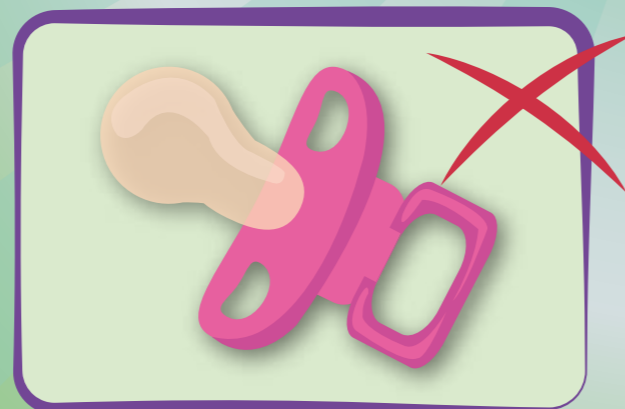
Cuando es grave, no sólo afecta el aspecto de la cara, sino también complica la masticación de los alimentos y la limpieza de los dientes. Además, algunas personas tienen problemas para hablar y respirar a causa de los dientes chuecos, ¿te imaginas?

Existen otras causas que probablemente desconozcas, pero que están afectando tu sonrisa, averigua cuáles son:

## Antes de tiempo.

Si se te cayó un diente por una caída o un golpe en la boca, la ventana que queda no es tan graciosa como se ve, ya que los otros dientes se deslizan poco a poco hasta ocupar el espacio de esa ventana.

Cuando se pierde uno de leche, el permanente que está por salir ya no encontrará el espacio suficiente, así que lo hará en otro lugar.



## De tal palo, tal astilla.

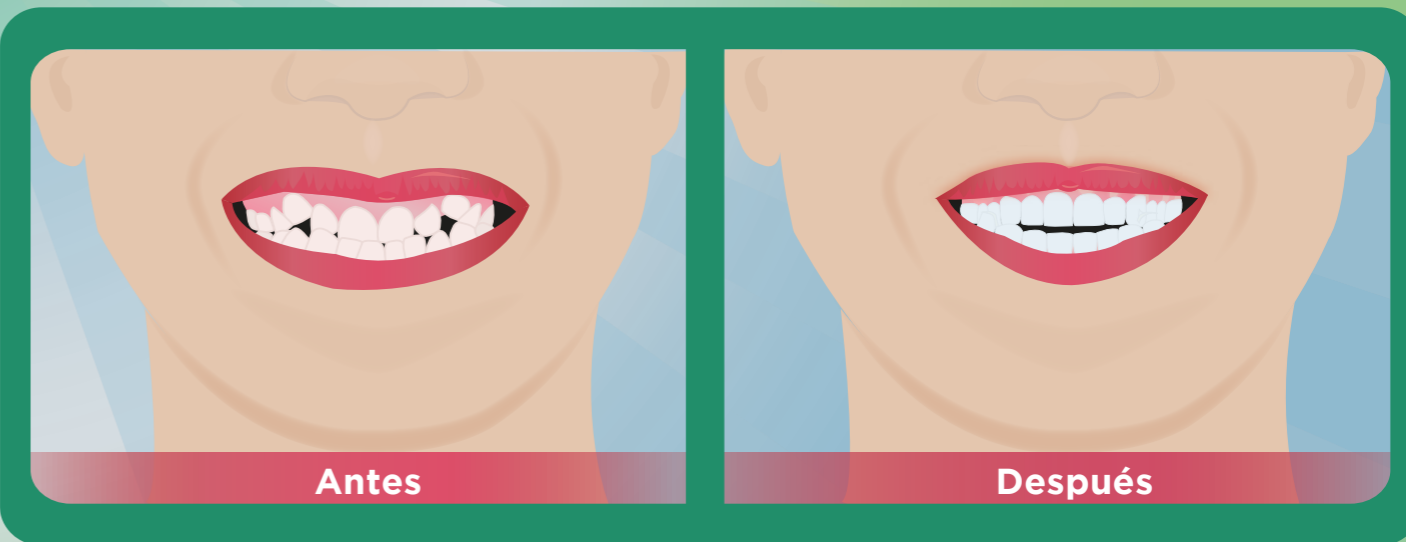
Es bastante frecuente que unos dientes chuecos sean la herencia de tus padres. Hay muchas probabilidades de que tengas la misma forma y tamaño de los dientes, pero si ellos tienen una dentadura perfecta no es seguro que la tuya sea igual, ya que eso depende de los cuidados que tengas de tu sonrisa.

## Cero objetos a la boca.

Desde los dedos de la mano, usar el chupón o simplemente empujar los dientes de leche con la lengua puede ir deformando la alineación de los dientes, así que es mejor eliminar estos malos hábitos.

## El mago de las sonrisas.

Si tienes entre seis y siete años, visita por primera vez al ortodoncista, sobre todo los niños que tienen los dientes chuecos, ya que este especialista se encarga de revisar y enderezar los dientes para que luzcas una hermosa sonrisa.



# Pintando sonrisas

Ulises Velázquez Enríquez  
ulisesvelazqu@hotmail.com

## ¿Cómo son tus hábitos de higiene?

Igual que sucede cuando comes una paleta y tu lengua se queda pintada, los dientes con el tiempo cambian de color por el tipo de comida que ingieres, por tener malos hábitos de higiene bucal o incluso por algún golpe que te hayas dado en la boca. Lo cierto es que a todos nos va cambiando el color de nuestros dientes, ¿cómo podemos saber si tenemos malos hábitos de higiene?

Quiero contarte que hace una semana, en la escuela nos visitaron algunos dentistas que nos enseñaron a cepillarnos los dientes, pero lo que más llamó mi atención fue el experimento de tinción que nos enseñaron, ¿quieres hacerlo?

## ¡Prepárate y pinta tu sonrisa!

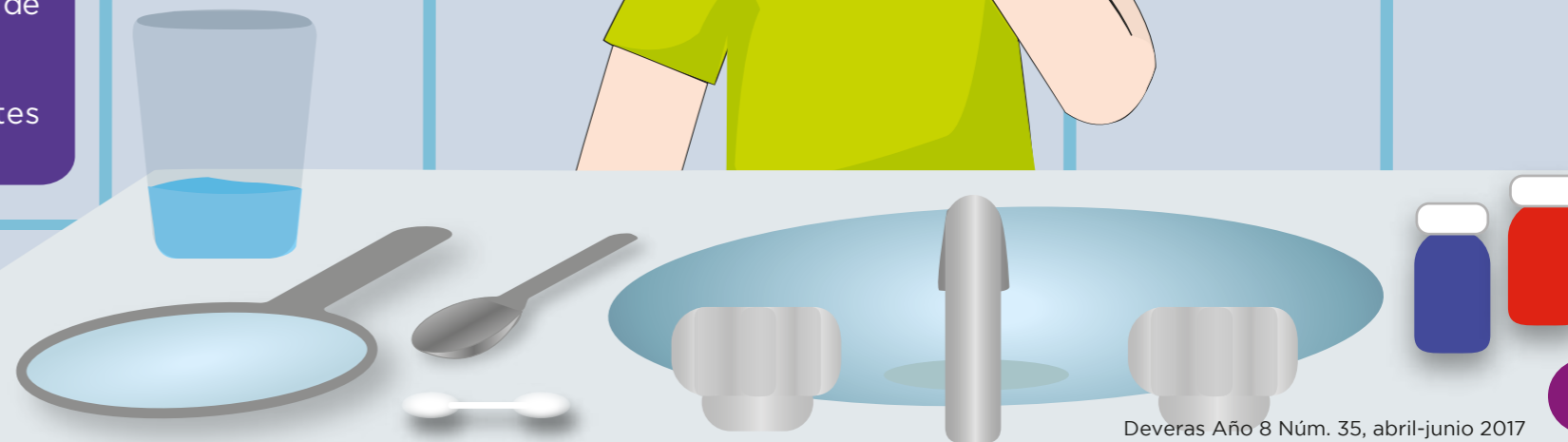
Antes de iniciar con el experimento, invita a un adulto para que lo haga también. Reúnan el siguiente material y sigue las indicaciones:

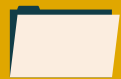
- Colorante vegetal de color rojo o azul.
- 1/4 de vaso con agua purificada, aproximadamente 50 ml.
- 1 cuchara pequeña.
- 1 babero de plástico.
- 1 Isopo o cotonete.
- 1 espejo.

1. Pónganse el babero de plástico para no ensuciar la ropa.
2. Vacíen el colorante vegetal en el vaso con agua.
3. Con la cuchara, agiten el agua con el colorante durante un minuto.
4. Colóquense frente al espejo y con el isopo mojado de colorante, froten la capa que cubre cada uno de sus dientes.
5. Observen lo que sucede.
6. Por último, cepillen sus dientes para eliminar el colorante.

## ¿Qué sucedió?

Si estás cepillando correctamente tus dientes y los mantienes limpios, el colorante no se pegará a ellos, pero si los tienes sucios, seguramente el color rojo o azul se hará más fuerte en la capa que protege tus dientes.





# Caras vemos, dientes no sabemos

Norma Leticia Robles Bermeo, Carlo Eduardo Medina Solís, Haydee Burguete Torres  
norle.rob@gmail.com

## ¿Has escuchado hablar del ratón de los dientes?

Se dice que el ratón Pérez va a la casa de los niños que guardan debajo de la almohada los dientes que se les han caído y mientras ellos duermen, el ratoncito se lleva el diente y en su lugar deja un regalo.

Quizás este pequeño ratón te haya visitado alguna vez, pero ¿te has preguntado por qué se te caen los dientes?

¡Pon atención!

Durante los primeros meses de vida nos alimentamos de líquidos, pero conforme vamos creciendo nuestro cuerpo necesita de otros alimentos que masticamos con los primeros dientes conocidos como deciduos o de leche, los cuales aparecen a partir de los 6 meses hasta los 3 años de edad.

Estas piezas blancas son útiles también para la articulación del lenguaje pues la lengua se apoya en ellos para emitir algunos sonidos. También influyen en la apariencia de nuestra cara, ya que un diente chueco, de otra coloración o la falta de una pieza puede hacer que nos veamos extraños.



Dientes deciduos o de leche



Dientes permanentes

Luego de unos años...

Si tienes entre 6 y 12 años seguramente estás experimentando la caída de los dientes de leche y la llegada de los dientes permanentes que son más grandes, alargados, un poco amarillentos, pero más resistentes. Cuando estos conviven con los de leche entonces tienes una dentición mixta.

## ¡Compruébalo!

Dirígete hacia un espejo y observa tu dentadura, ¿cuántos dientes de leche y dientes permanentes tienes?

Seguramente notaste que son más de 20 dientes los que hay en tu boca, no te asustes ya que es normal con la llegada de los permanentes. De hecho, hasta que cumples 18 o 21 años, cuando las famosas muelas del juicio aparecen, se completa tu dentadura formada por 32 dientes.

¡Ojo!

Es importante mantener la salud de los dientes temporales, ya que si éstos se enferman o sufren algún golpe, los dientes permanentes también se pueden enfermar.





## Los tatarabuelos del cepillo dental

Víctor Hugo Toral Rizo, César Tadeo Hernández Martínez,  
Carlo Eduardo Medina Solís Edith Lara Carrillo  
toralrizo@hotmail.com

¿Cómo te imaginas que se cepillaban los dientes nuestros antepasados?

El cepillo que utilizas actualmente no siempre tuvo la misma forma y tampoco estaba hecho de los mismos materiales, pero gracias al ingenio de muchos hombres, este utensilio fue mejorando con el paso de los años.

Para comprobarlo, te invito a dar un paseo por la historia del cepillo de dientes, el único requisito para hacerlo es que eches a volar tu imaginación, ¿estás listo?



**3000 A.C.**

Los egipcios fueron los primeros en improvisar un cepillo dental. Utilizaron ramas que cortaron en forma de lápices y rasparon uno de los extremos para hacerlo más blando y flexible para limpiar sus dientes.



**1498**

El primer cepillo con cerdas fue obra de los chinos. Ellos inventaron un cepillo con cerdas de jabalí, las cuales cosieron o ataron a mangos fabricados con hueso, bambú, marfil o madera.

**1600**

El cepillo chino llegó a Europa, pero reemplazaron las cerdas de jabalí por el pelo largo y grueso del cuello de los caballos, también llamado crin.

**1930**

Con la invención del nylon, que es una fibra sintética muy suave, llegó la versión definitiva del cepillo de dientes con cerdas de este material, que además es más resistente, flexible e higiénico.

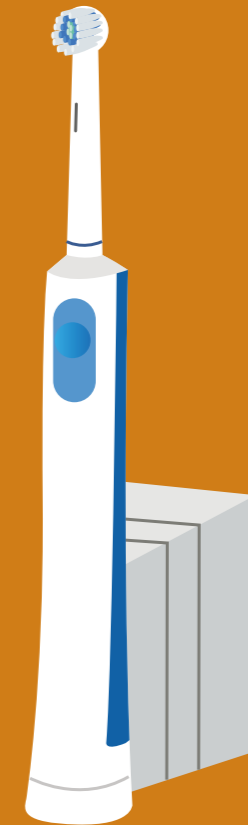


**1954**

El primer cepillo dental eléctrico fue creado en Suiza por el Dr. Philippe-Guy Woog. El nombre que dieron a este invento fue Broxodent. En un principio, este cepillo fue pensado para el uso de personas con algún problema en el movimiento y las habilidades físicas del cuerpo.



**1987**



**2000**

Debido al costo accesible de los cepillos dentales eléctricos, la gente empezó a comprar este tipo de utensilios.



Se presenta el primer cepillo dental eléctrico para uso doméstico con acción rotatoria. Según algunos estudios clínicos, estos cepillos son más efectivos para eliminar la placa dental en comparación con los cepillos manuales.



# Dientes sanos en un planeta feliz

Editorial

Si cambias tu cepillo de dientes cada 3 meses, al año gastarías cuatro cepillos, pero si este número lo multiplicas por todos los miembros de tu familia y posteriormente por los millones de personas que habitamos este planeta, el resultado serían toneladas de basura y contaminación generada por el plástico del que están hechos los mangos de los cepillos.

Por suerte, hay otras opciones que son amigables con el medio ambiente como el cepillo dental de bambú, ¿habías escuchado de él? Te invito a conocerlo:

## Biocepillos

Lo primero que tienes que saber es que el bambú que se utiliza para fabricar estos cepillos no es el mismo que comen los osos panda.

En este caso, el bambú se cosecha, es una planta sostenible porque crece rápidamente y además no necesita de pesticidas o fertilizantes, por lo que no contamina el medio ambiente.



Quienes inventaron este cepillo utilizan el bambú para fabricar el mango; mientras que para hacer las cerdas mezclan el bambú con el nylon. Estos dos materiales son cien por ciento biodegradables y además libres de bisfenol A (BPA), que es un compuesto enemigo de la salud.

Otra de las razones por las que deberías invitar a tu familia a usar los cepillos dentales ecológicos es que el bambú tiene propiedades que rechazan a las bacterias, es decir, que en el lugar donde dejes tu cepillo no se contagiará de las bacterias que hay a su alrededor.

Si le das un buen uso al cepillo ecológico, seguramente te va a durar más de los 3 meses y cuando las cerdas ya estén desgastadas podrás depositarlo en la basura orgánica, ¿interesante verdad?

## El que busca, encuentra

Por el momento este invento no lo he visto en supermercados, pero mi mamá y yo lo buscamos en internet y encontramos muchos sitios donde los venden. Si tienes la posibilidad, cómpralo y ayuda al planeta reduciendo la producción y los desechos de plástico de los cepillos que usamos diariamente.





# Detrás de la sonrisa de Silvia Cristina Manzur Quiroga

Edith Lara Carrillo, Víctor Hugo Toral Rizo, Sandra Isabel Jiménez Gayosso  
laracaedith@hotmail.com



Como si fuera el imán que nos acerca a las personas, la sonrisa tiene muchos beneficios y de eso sabe mucho Silvia Cristina Manzur Quiroga.

Ella es cirujano dentista y tiene un doctorado en Educación. En sus tiempos libres, disfruta cuidar las sonrisas de sus pacientes y por eso te invito a conocer más de ella.

## ¿Cómo fue tu niñez?

Recuerdo que siempre estaba jugando, algunas veces a las muñecas y otras practicando deportes como natación, gimnasia o la charrería, de hecho, formé parte de la escaramuza charra de Toluca por 10 años.

## ¿Por qué elegiste ser dentista?

Desde la infancia me llamaba la atención el área de la salud, en especial la boca, ya que ésta le da la bienvenida a los alimentos que consumimos diariamente. Además, es curioso observar que los dientes permanentes son más numerosos en comparación con los de leche, cada uno con una función específica como la de cortar y triturar los alimentos.

## Perfil de niña

**Caricatura favorita:** la pantera rosa.

**Postre favorito:** flan de cajeta.

**Libro favorito:** el Principito y el Quijote de la mancha.

**Comida favorita:** espagueti y albóndigas.

## ¿Qué hace un dentista?

Este profesional tiene dos importantes labores con sus pacientes, por un lado, lo orienta a prevenir problemas en la boca al mostrarle cómo lavar sus dientes con las diferentes técnicas de cepillado y por el otro lado, restaura o repara los problemas que el paciente tenga en sus dientes.

## ¿Recomendarías esta profesión a los niños?

Claro que sí, es una carrera que además de ayudar a la salud del cuerpo, procura que las personas tengan sonrisas limpias y bellas.

## Perfil de adulto

**Lugar favorito:** Ixtapan de la Sal.

**Hobbies:** ver programas de televisión con retos.

**Juego favorito:** Backgammon.

**Artistas favoritos:** Gloria Gaynor y Sandro.



## Comida sana = Dientes sanos

Saraí López González, Toshio Kubodera Ito  
sarailogo@hotmail.com

Si eres de los niños que se la pasa comiendo dulces todos los días, ¡cuidado! un enemigo está afectando tu salud y tus dientes.

Cuando ingerimos alimentos, una placa o película transparente se va pegando a la dentadura, ésta va acompañada de bacterias que aprovechan los residuos de la comida y la saliva para producir un ácido que ataca los dientes y origina la caries.

Por eso es importante que, además de cepillar cuidadosa y correctamente tus dientes, utilices hilo dental, enjuague, pero sobre todo, cuides lo que comes. Investigué sobre este tema y encontré una lista de alimentos ricos que mantienen los dientes fuertes y alejados de cualquier intruso.

Para hacerlo más divertido, une con una línea la imagen con la descripción que corresponda y sobre todo, haz el propósito de comer estos alimentos frecuentemente para tener una sonrisa saludable:

Son frutas y verduras duras pero crujientes en cada mordida, al masticarlas funcionan como un cepillo que ayuda a limpiar los dientes y eliminar la placa dental.



Legumbres y granos enteros son ricos en hierro, vitamina B y magnesio que ayudan a tener encías, huesos y dientes sanos.



El Cheddar es un tipo de alimento que disminuye o elimina el ácido que producen las bacterias de la placa dental.



Esta bebida oscura que contiene polifenol, la sustancia que producen todas las plantas, controla la presencia de bacterias en la placa y en las encías.

### En exceso, todo es malo

Además de los dulces, hay otros alimentos que si comes frecuentemente perjudican a tus dientes, por ejemplo, los jugos en botella, pasteles, refrescos o los cereales que contienen azúcares las cuales con el tiempo ayudan a la aparición de la caries.

El vino, el té o el café son bebidas que en exceso manchan la dentadura, y por otro lado, ¡nunca muerdas o mastiques cubos de hielo! Hacer ésto puede romper el esmalte o la capa que protege tus dientes.

Ahora ya conoces el lado bueno y malo de los alimentos, tú decides qué tipo de sonrisa quieres tener.



## Una cita con mi sonrisa

Ulises Velázquez Enríquez, Georgina Contreras Landgrave,  
ulisesvelazqu@hotmail.com

La primera vez que visité ese lugar, imaginé que estaba en un laboratorio, había mucho espacio alrededor, estaba iluminado, limpio y había instrumentos raros que no conocía hasta ese momento. No sentí miedo porque además de ir acompañada de mi mamá, nos recibió una persona muy amable que vestía una bata blanca. Platicó unos minutos conmigo y luego me preguntó sobre el dolor que tenía en el diente, supe entonces que ella era la famosa dentista de la que me habían hablado.

¿Quieres saber lo que pasó después? ¡Descúbrelo!

### Un vistazo al laboratorio de los dientes

Con ayuda de mi mamá, me senté en el sillón dental, un sillón muy largo pero bastante cómodo. La dentista se puso un cubrebocas y guantes de látex o goma, reclinó el respaldo del sillón y me revisó la boca, para observar mejor, prendió una lámpara, después acercó la bandeja del instrumental, de la cual tomó un espejo pequeño que introdujo en la boca y revisó cada espacio.

Como no podía cerrarla y la saliva se me acumulaba, me dijo que iba a necesitar un aspirador, así que tomó una manguera y succionó la saliva en segundos sin que yo sintiera alguna molestia.

Después de unos minutos, me explicó que el dolor en el diente se debía a que no me estaba cepillando correctamente, y por lo tanto las bacterias de la placa dental estaban atacando esa pieza, así que le dijo a mi mamá que iba a limpiarlo y a mí me recordó que debía cepillarlo igual que a los demás dientes.

Como pudiste darte cuenta, en este laboratorio llamado consultorio dental, los dentistas usan muchos instrumentos y materiales especializados para aplicar tratamientos que previenen y curan enfermedades bucales.



### Y recuerda ...

A partir de los 6 años debes visitar al dentista al menos dos veces al año, así que la próxima vez que vayas al consultorio dental observa los materiales que utiliza el dentista de la bata blanca y pregúntale cómo se llaman y para qué sirven. Comparte tu experiencia con nosotros enviando un correo a la dirección [deveras.comecyt@gmail.com](mailto:deveras.comecyt@gmail.com)



# Del plato a la boca, se come la sopa

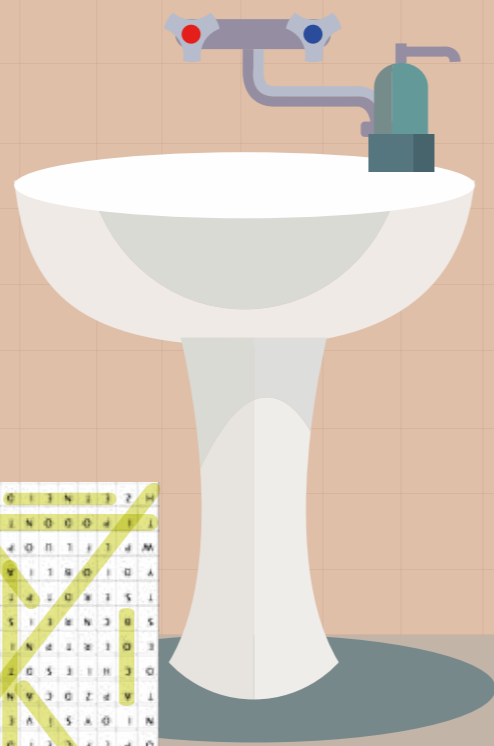
Editorial

Llegamos a la parte final de este número, del que seguro aprendiste todo lo que se necesita para mantener una sonrisa sana y bella, pero antes de despedirnos, pasa un rato agradable con tus amigos o tu familia y busquen las palabras en esta divertida sopa de letras.

O	C	E	P	A	R	R	H	Y	D	C	S	H
D	E	L	N	L	T	O	B	L	Z	E	I	N
O	P	L	F	C	E	I	D	O	N	P	R	D
N	I	O	Y	S	Í	V	E	C	L	I	O	E
T	A	P	Z	D	C	A	N	A	F	L	R	N
D	C	H	I	E	S	D	T	O	I	L	U	T
E	O	E	R	T	P	N	I	Z	P	O	R	I
S	B	C	N	R	E	I	S	T	F	Z	O	N
T	S	E	R	D	T	P	T	E	O	P	U	C
Y	D	I	O	B	L	I	A	M	P	I	L	I
W	P	L	F	L	U	O	P	S	I	L	F	O
T	I	P	O	D	O	N	T	O	T	S	Y	N
H	Z	E	T	N	E	I	D	B	C	A	L	F



1. Fluoruro
2. Pasta
3. Dentista
4. Hilo dental
5. Diente
6. Cepillo
7. Boca
8. Encía
9. Tipodonto
10. Tinción






LUNES A VIERNES  
7:00 AM

# GRILLOS MADRUGADORES

- FM**
- XHGEM 91.7 FM **METEPEC**
  - XHZUM 88.5 FM **ZUMPANGO**
  - XHMEC 91.7 FM **AMECAMECA**
  - XHVAL 104.5 FM **VALLE DE BRAVO**
- AM**
- XEGEM 1600 AM **METEPEC O VALLE DE TOLUCA**
  - XETUL 1080 AM **VALLE DE MÉXICO**

**REPETIDORAS DE XEGEM 1600 AM**

- XETEJ 1250 AM **TEJUPILCO**
- XHATL 105.5 FM **ATLACOMULCO**

 @RMexiquense  RMexiquense [radioytvmexiquense.mx](http://radioytvmexiquense.mx)  
 @LosMadrugadores

**¿Te gustaría ser reportero de *Deveras*, revista de ciencia para niños?**

Consulta nuestras *Normas para colaboradores* en:  
<http://comecyt.edomex.gob.mx/?q=programas/revista-deveras#requisitos-y-bases>




Para mayor información, escribe a [deveras.comecyt@gmail.com](mailto:deveras.comecyt@gmail.com)  
o llámanos al (722) 319 00 11 al 15, exts.: 113 y 118.



 [facebook.com/comecyt.edomex](https://facebook.com/comecyt.edomex)  @comecyt

## Arma tu Tipodonto

Un tipodonto es un modelo de la boca que los dentistas o estudiantes de odontología utilizan para demostraciones de cómo cepillarse los dientes o conocer su composición.

-  Colocar pegamento
-  Doblar
-  Recortar por el contorno

### INSTRUCCIONES.

- \* Recorta por el contorno las piezas 1, 2 y 3.
- \* Haz un doblez sobre las líneas punteadas de las piezas 1 (hacia dentro de la imagen), 2 y 3 (hacia afuera de la imagen).
- \* Coloca pegamento en las pestañas y une A con la base A y la pestaña B con la base B.
- \* Repite la operación anterior con C y D.

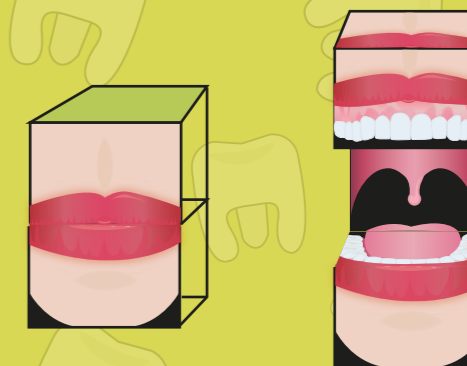
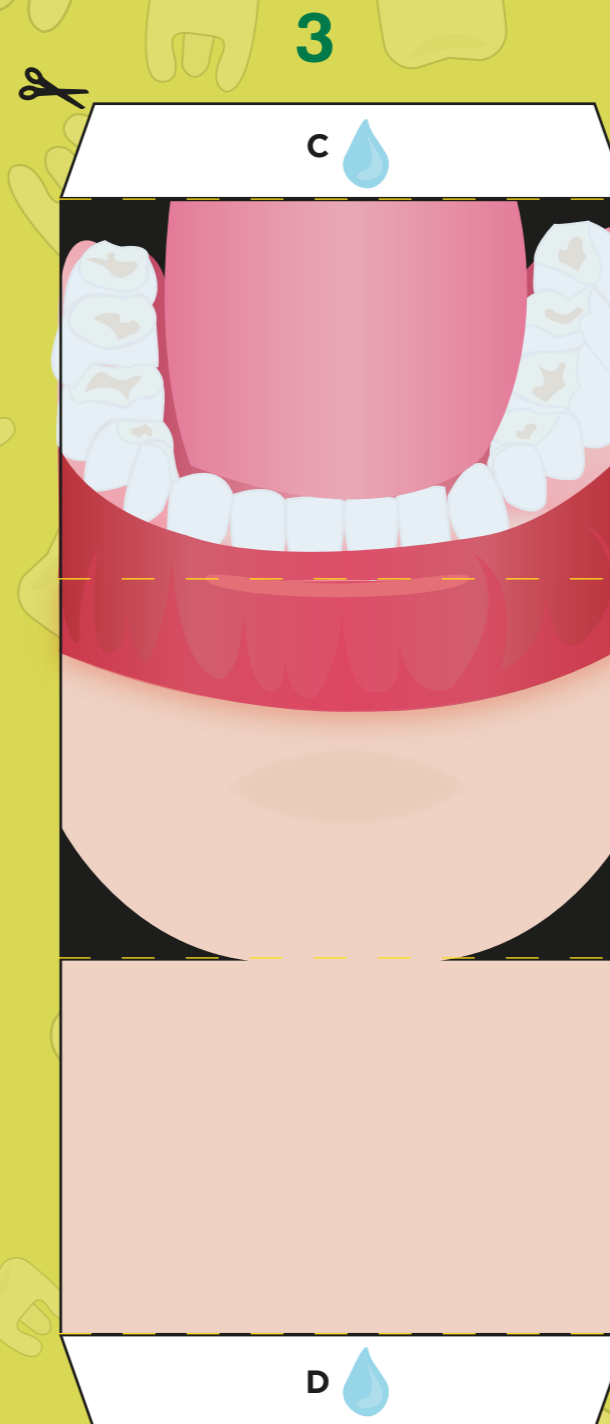
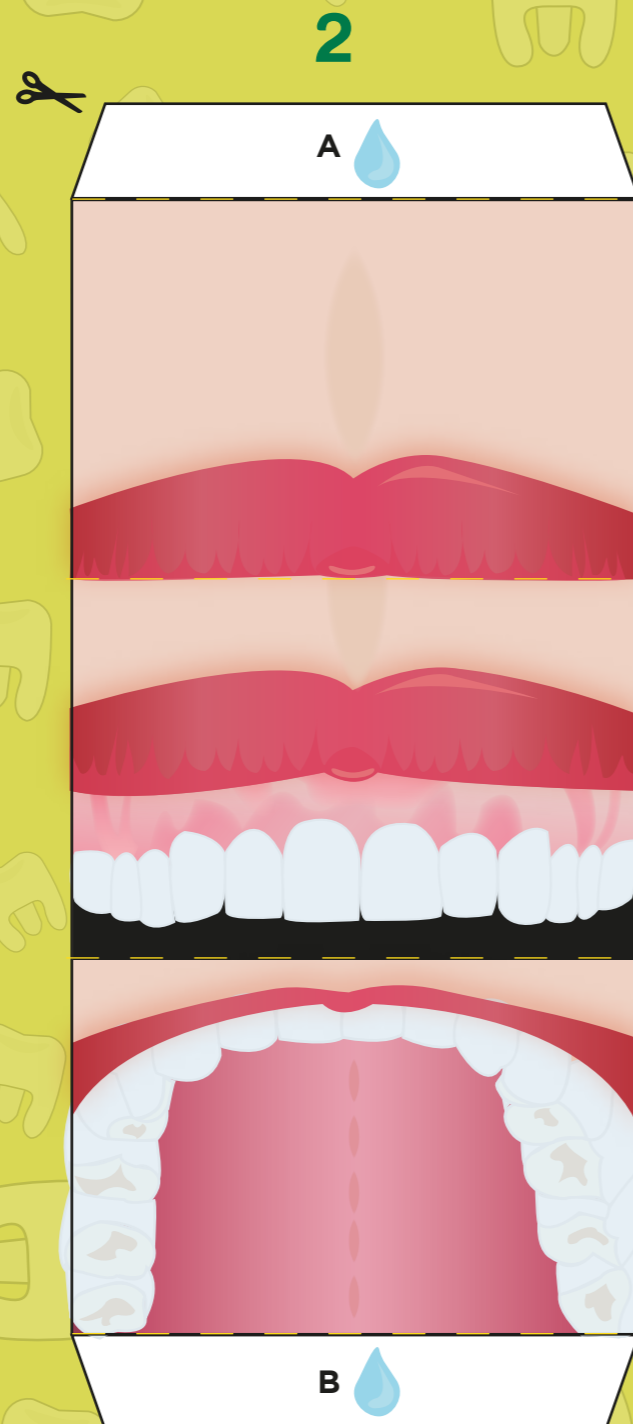
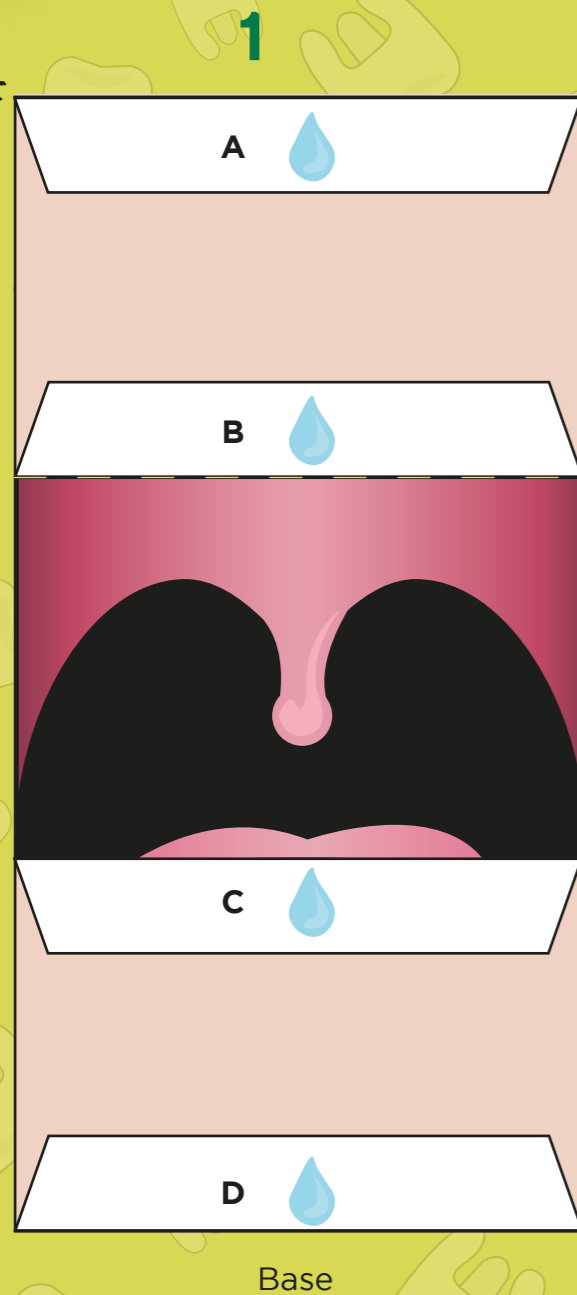


Figura 1

Figura 2







# Aliados de los dientes

Norma Leticia Robles Bermeo, Rogelio J. Scougall Vilchis, Carlo Eduardo Medina Solís



El cepillo de dientes y la pasta no son suficientes para combatir el ejército de bacterias que se forman en la boca, por eso el hilo dental y el fluoruro son los aliados perfectos.

## Fluoruro

Lo obtenemos del agua que bebemos, los alimentos como la sal y la leche, así como de productos como pastas y enjuagues bucales.

Este elemento funciona como un escudo que protege los dientes de las bacterias, evitando que estos organismos destruyan la capa o esmalte de los dientes y produzcan caries.

## ¡Ojo!

Si exageras utilizando productos con fluoruro también es malo, porque se produciría fluorosis, la cual es un problema que daña el crecimiento de los dientes, manchándolos y debilitándolos.

## Hilo dental

A los rincones donde el cepillo de dientes no llega, el hilo dental sí lo hace. Su función es quitar los restos de comida que se quedan escondidos en las encías evitando el sangrado de éstas y la caries.

Para usarlo, te recomiendo que vayas al dentista y le pidas que te muestre la mejor técnica para limpiar tus dientes.





# Aliados de los dientes

Norma Leticia Robles Bermeo, Rogelio J. Scougall Vilchis, Carlo Eduardo Medina Solís



El cepillo de dientes y la pasta no son suficientes para combatir el ejército de bacterias que se forman en la boca, por eso el hilo dental y el fluoruro son los aliados perfectos.

## Fluoruro

Lo obtenemos del agua que bebemos, los alimentos como la sal y la leche, así como de productos como pastas y enjuagues bucales.

Este elemento funciona como un escudo que protege los dientes de las bacterias, evitando que estos organismos destruyan la capa o esmalte de los dientes y produzcan caries.

## ¡Ojo!

Si exageras utilizando productos con fluoruro también es malo, porque se produciría fluorosis, la cual es un problema que daña el crecimiento de los dientes, manchándolos y debilitándolos.

## Hilo dental

A los rincones donde el cepillo de dientes no llega, el hilo dental sí lo hace. Su función es quitar los restos de comida que se quedan escondidos en las encías evitando el sangrado de éstas y la caries.

Para usarlo, te recomiendo que vayas al dentista y le pidas que te muestre la mejor técnica para limpiar tus dientes.





# Aliados de los dientes

Norma Leticia Robles Bermeo, Rogelio J. Scougall Vilchis, Carlo Eduardo Medina Solís



El cepillo de dientes y la pasta no son suficientes para combatir el ejército de bacterias que se forman en la boca, por eso el hilo dental y el fluoruro son los aliados perfectos.

## Fluoruro

Lo obtenemos del agua que bebemos, los alimentos como la sal y la leche, así como de productos como pastas y enjuagues bucales.

Este elemento funciona como un escudo que protege los dientes de las bacterias, evitando que estos organismos destruyan la capa o esmalte de los dientes y produzcan caries.

## ¡Ojo!

Si exageras utilizando productos con fluoruro también es malo, porque se produciría fluorosis, la cual es un problema que daña el crecimiento de los dientes, manchándolos y debilitándolos.

## Hilo dental

A los rincones donde el cepillo de dientes no llega, el hilo dental sí lo hace. Su función es quitar los restos de comida que se quedan escondidos en las encías evitando el sangrado de éstas y la caries.

Para usarlo, te recomiendo que vayas al dentista y le pidas que te muestre la mejor técnica para limpiar tus dientes.

