



PROYECTO DE EDUCACIÓN ESCOLAR EN SALUD BUCODENTAL

Enero/2004

INDICE:

- **INTRODUCCIÓN**
- **DEFINICIÓN DEL PROBLEMA**
- **JUSTIFICACIÓN**
- **OBJETIVOS GENERALES**
- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**
- **POBLACIÓN DIANA**
- **ACTIVIDADES**
- **RECURSOS**
- **CRONOGRAMA DE LAS ACTIVIDADES:**
 - 1ª Actividad: "REUNIÓN CON PADRES"
 - 2ª Actividad: "CONOCE TU SONRISA"
 - 3ª Actividad: "MUESTRA TU SONRISA"
 - 4ª Actividad: "SONRIE FELIZ"
- **EVALUACIÓN DEL PROYECTO**
 1. ESTRUCTURA
 2. PROCESO
 3. RESULTADOS
 - Cobertura
 - Satisfacción del niño
 - Conocimiento y actitudes:
 - Evaluación de conocimientos
 - Evaluación de actitudes
- **BIBLIOGRAFÍA**
- **ANEXOS:**
 - **ANEXO 1:** HOJA DE PLANIFICACIÓN DE EPS EN SALUD BUCODENTAL
 - **ANEXO 2:** CARTA INFORMATIVA A PADRES
 - **ANEXO 3:** CUESTIONARIO CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES
 - **ANEXO 4:** FICHA DE REGISTRO DE ASISTENCIA
 - **ANEXO 5:** CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN
 - **ANEXO 6:** FICHA DE OBSERVACIÓN DEL COMPORTAMIENTO GENERAL DEL GRUPO
 - **ANEXO 7:** PREGUNTAS MÁS FRECUENTES
- **MANUAL PARA EL EDUCADOR:**
 - CONTENIDO DE LAS SESIONES

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades buco-dentales especialmente las caries y las periodontitis, son uno de los problemas de la salud de mayor prevalencia en los países desarrollados.

LA CARIES es una enfermedad INFECCIOSA, como cualquier otra de las que vemos a diario en las consultas de los servicios de salud, con la particularidad de que es la más prevalente, aunque la naturaleza poco severa de esta enfermedad y el bajo nivel socio-cultural de conocimientos educativos hace que sea una de las menos consultadas.

La caries es, además, un proceso CRÓNICO, recurrente, acumulativo e irreversible (sin curación espontánea), que afecta a los tejidos calcificados de los dientes, provocando cambios de coloración, pérdida de translucidez y descalcificación de los mismos con formación de cavidades. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) es la 3ª calamidad sanitaria después de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Se calcula que afecta al 95% de los adultos de las naciones occidentales. Se localiza preferentemente en las caras oclusales de los molares temporales y permanentes y en las caras proximales de la dentición temporal.

La caries es, además, una enfermedad MULTIFACTORIAL, debido a:

- Factores propios del individuo "HUÉSPED":
 - 1.- Diente: Morfología, disposición en la arcada, composición de los tejidos dentarios, maduración del esmalte, textura superficial, factores retentivos en la dentición.
 - 2.- Saliva: Barrido mecánico, acción tampón, reducción de la solubilidad del esmalte, acción antimicrobiana.
 - 3.- Genética: Individuos caries resistentes e individuos caries susceptibles.
- Factores ambientales "DIETA":
 - 1.- Tipos de hidratos de carbono:
 - Complejos: pastas, arroz, patatas, pan, cereales.
 - Simples: bollería, repostería, chocolates, refrescos, helados, cereales azucarados o con miel, jarabes, pastillas para la garganta.
 - 2.- Cualidades físicas del alimento:
 - Adhesivos: Viscosos, pegajosos. Ej.: bizcocho, galletas.
 - Textura: Duro, áspero, blando.
 - Acidez intrínseca: Cola, jugo de frutas de naranja, manzana.
 - 3.- Frecuencia de la ingesta.

4.- Factores socioculturales: Postres (dulces, café endulzado, copa de licor).

- Factores patógenos (microorganismos cariógenos): Streptococo mutans.
- Factor de tiempo: Si el sustrato permanece el tiempo suficiente en contacto con el diente se produce de forma sostenida un medio ácido que da lugar a la desmineralización del esmalte.

En España, el consumo de azúcar por habitante ha estado en alza continua en los últimos años, esta tendencia se mantiene en la actualidad. Por el contrario, España ocupa el último lugar, entre los países desarrollados en consumo de pasta dentífrica y cepillos dentales.

LAS ENFERMEDADES PERIODONTALES son infecciosas, recurrentes y no tienen curación espontánea. El término "enfermedad periodontal" se utiliza para denominar a un conjunto de enfermedades caracterizadas por la afectación de los tejidos que forman las estructuras que protegen y dan soporte a los dientes (periodontal) a saber: encías, cemento radicular, hueso alveolar y ligamento periodontal.

La causa directa de estas enfermedades es la placa bacteriana que acumulada en el surco gingival provoca una reacción inflamatoria superficial (gingivitis) que a su vez, puede avanzar en profundidad afectando incluso al hueso alveolar (periodontitis), con posible pérdida del diente que soporta.

La inflamación de las encías o gingivitis se da más en niños (gingivitis infantil y gingivitis de la pubertad) y las periodontitis son más frecuentes y severas en adultos.

Hay que tener en cuenta que en la población se pierden más piezas dentales por periodontitis (piorrea) que por caries y que todo ello está provocado por la acumulación de placa bacteriana que podría ser fácilmente eliminable mediante una higiene oral correcta (CEPILLADO DENTAL).

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

La Salud Bucodental y la Salud General son inseparables. Mediante Educación Sanitaria se pretende modificar los conocimientos, actitudes y comportamientos de los individuos, bien sea individualmente o en grupo, con el fin de aumentar el nivel de salud de la población.

JUSTIFICACIÓN

En Extremadura, al igual que en el resto de España, la caries dental es un problema de salud de moderada prevalencia. La elevada morbilidad por caries y periodontopatías, y la alta sensibilidad y eficacia de las principales medidas preventivas, justifican el programa.

De los estudios realizados en la región sobre higiene bucodental y exploraciones gingivales en escolares, se aprecia que existe una higiene deficiente en 3 de cada 4 niños; el 72% de los niños presentan problemas gingivales.

La detección de individuos de riesgo elevado de padecer caries es la principal intervención a realizar desde los servicios sanitarios públicos, especialmente desde la atención primaria de salud y dirigida a la población escolar y es en estos equipos de Atención Primaria y en las Unidades de Salud Bucodental dónde se ha detectado un mal estado de la Salud Bucodental de la población de la zona y una escasa concienciación sobre su importancia, así como pocos conocimientos sobre como realizar la higiene bucodental.

OBJETIVOS GENERALES

- 1 – Adquirir un concepto claro y amplio de la función y consecuencias de una buena o mala Salud Bucodental.
- 2 – Colaborar en la adquisición de un buen hábito de salud bucodental.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Motivar una higiene bucodental correcta.
2. Desarrollar una conducta y actitud positiva.
3. Identificar la placa bacteriana (microorganismos) y su relación con la producción de caries y sangrado de las encías (gingivitis).
4. Identificar los alimentos cariogénos y su relación con la producción de caries.
5. Valorar las consecuencias, a largo plazo, de una deficiente higiene bucodental (caries, gingivitis, enfermedad periodontal) y las consecuencias estéticas.
6. Conocer la técnica correcta del cepillado y de utilización de la seda dental.

7. Conocer la importancia del flúor en la prevención de caries.
8. Conocer el pilar fundamental de la dentición: "el molar de los 6 años", una muela para toda la vida.
9. Comenzar el cuidado de la boca desde la infancia (primer diente).
10. Conocer que se debe acudir al odontólogo anualmente.
11. Disminuir el nº de caries en la adolescencia y las gingivitis infantil y de la pubertad.

POBLACIÓN DIANA

Está dirigido a niños en edad escolar de 1º de Primaria (6 años).

El programa se puede adaptar a [niñ@s](#) en edades próximas, en los centros educativos que se considere necesario.

ACTIVIDADES

- A) En primer lugar, una fase de trabajo en el Centro de Salud, en la franja horaria de 14 a 15 h. Para la concreción del mismo.
- B) En segundo lugar, toma de contacto con los responsables del colegio.

El equipo formado por los profesionales de enfermería del Equipo de Atención Primaria y de salud bucodental (del Centro de Salud dónde haya) se pondrá en contacto con el director del colegio y con los profesores de los cursos correspondientes, explicándoles detalladamente el objetivo del proyecto de salud bucodental y de las actividades a realizar, haciéndoles entrega de un borrador inicial y pidiendo la colaboración de los profesores en el mismo.

Así se hará la valoración conjunta de las instalaciones donde se llevarán a cabo las actividades (buena audición de la sala) y de los medios materiales y tecnológicos disponibles.

Se solicitará un listado de los alumnos de cada curso y se concretará la fecha y hora para llevar a cabo las actividades educativas de Salud Bucodental (Anexo 1) y se enviará una copia del mismo a la Gerencia de Área una vez cumplimentado.

¿QUIÉN LAS HARÁ?

Personal de enfermería, personal de salud bucodental del Centro de Salud y otros profesionales sociosanitarios.

¿A QUIÉN VAN DIRIGIDAS?

A l@s niñ@s de 1º de Primaria (6 años).

¿DÓNDE SE REALIZARÁN?

En el Centro Educativo para evitar el traslado de los niños fuera del mismo, ya que dispone de los medios materiales y tecnológicos necesarios.

¿CUÁNDO LAS HAREMOS?

Darán comienzo en el mes de Octubre en horario escolar y laboral, en la franja de horario posible para el personal que lleva a cabo dichas actividades y que también convenga al colegio.

RECURSOS

Materiales:

- Maletín Salud Bucodental.
- Diapositivas.
- Cepillo dental grande.
- Arcada dentaria
- Vídeo educativo:
 - Vídeo: "Cuida tu boca por una sonrisa bonita"
 - Vídeo: " Programa de Salud Escolar: Salud Bucodental"
 - Vídeo: " Dr Rabbit"
- Dibujos educativos para colorear.
- Vasos de plásticos.
- Pasta dentífrica.
- Servilletas de papel.
- Revelador de placa bacteriana.
- Transparencias.
- Televisión y vídeo.
- Retroproyector.
- Proyector diapositivas.
- Anexos.

Humanos:

- Personal de enfermería, personal de la Unidad Salud Bucodental, profesores y otros profesionales sociosanitarios.

CONTENIDO MALETIN DE EDUCACION PARA SALUD BUCODENTAL.

MATERIAL DIDACTICO	
ARCADA DENTARIA	1
CEPILLO DENTAL	1
JUEGO DIAPOSITIVAS	1
VÍDEO SALUD BUCODENTAL. JUNTA DE EXTREMADURA	1
VÍDEO CUIDA TU BOCA POR UNA SONRISA SANA	1
PROGRAMA SALUD BUCODENTAL EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL. Junta de Extremadura	1
VÍDEO " DR. RABBIT"	1
REVELADOR DE PLACA BACTERIANA	3
POSTERS DE LAVADO DE DIENTES	1
TEBEO. " CUIDA TU BOCA POR UNA SONRISA BONITA"	1
PROGRAMA DE SALUD BUCODENTAL. Área de Plasencia"	1
PASTA DENTRÍFICA	1
CALENDARIO: "DIENTES SANOS"	30

CRONOGRAMA DE LAS ACTIVIDADES

Las actividades se desarrollaran durante el curso escolar vigente, comenzando dichas sesiones en el mes de octubre.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES.

1ª ACTIVIDAD:

- Charla informativa a los padres
- Consentimiento informado. (Anexo 2)
- Proyección vídeo de Educación Salud Bucodental. Junta de Extremadura.

2ª ACTIVIDAD:

- Recogida de la autorización firmada por los padres.(Anexo 2)
- Realización del Cuestionario de conocimientos y actitudes preintervención (anexo 3)
- Proyección de diapositivas comentadas
- Proyección vídeo " Cuida tu boca por una sonrisa bonita"

3ª ACTIVIDAD:

- Examen del cepillo personal de cada niño.
- Administración del revelador de placa bacteriana a cada niñ@ que haya traído la autorización firmada.
- Práctica de cepillado dental.

4ª ACTIVIDAD:

- Película de vídeo infantil educativa, "Dr. Rabbid".
- Entrega del Calendario: "Dientes Sanos" (Anexo 8)
- Entrega de cuestionario de conocimientos y actitudes postintervención. (Anexo 3)
- Entrega de cuestionario de satisfacción (Anexo 5)

"REUNIÓN CON PADRES".

OBJETIVO GENERAL.

Informar a los padres de [los niños](#) sobre el programa de Salud Bucodental a desarrollar por los profesionales sanitarios y el Centro Educativo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- . Sensibilizar a los padres de [los niños](#) sobre la importancia de la Salud Bucodental

TIEMPO NECESARIO.

De 30 a 45 minutos .

MATERIAL NECESARIO.

- . Carta informativa a padres del programa (Anexo 2)
- . Vídeo de Educación de Salud Bucodental. Junta de Extremadura.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD.

Los padres tienen que crear en sus hijos hábitos higiénicos saludables y acostumbrarles a cepillar los dientes diariamente. Desde el Centro Educativo y el Centro de Salud se desarrollará un programa de Salud Bucodental, debiendo ser reforzado éste desde casa.

PASOS A SEGUIR.

- a) Tras concretar con los educadores del Centro Educativo la planificación del programa, se convocará a los padres a una reunión para informarles del desarrollo del programa de Salud Bucodental, entregando a [los niños](#) la carta informativa con la autorización y con la fecha de la reunión.
- b) Proyección del vídeo de Educación de Salud Bucodental. Junta de Extremadura. (15 min.)
- c) Recogida de la autorización firmada para administrar revelador de placa bacteriana a [los niños](#). (Anexo 2)
- d) Resolver preguntas frecuentes y sugerencias. (Anexo 7)

EVALUACIÓN.

Valoraremos el número de asistentes a la sesión y se registrará éste en la hoja de Planificación (Anexo 1)

Segunda Actividad

"CONOCE TU SONRISA".

OBJETIVO GENERAL.

Adquirir un concepto claro y amplio de la función dental y de las consecuencias de una buena o mala Salud Bucodental.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- . Identificación de la placa bacteriana y su relación con la producción de caries y sangrado de las encías.
- . Desarrollar una conducta y actividad positiva en los niñ@s
- . Identificar los alimentos cariogénos y su relación con la producción de caries.

TIEMPO NECESARIO.

Sesión de 1:30 horas

MATERIAL NECESARIO.

- Carteles publicitarios sobre salud bucodental.
- Cuestionario conocimientos y actitudes preintervención (Anexo 3)
- Proyector de diapositivas.
- Diapositivas "Programa de Salud Bucodental"
- Vídeo: "Cuida tu boca por una sonrisa sana"
- Televisión
- Vídeo

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD.

Se colocarán carteles publicitarios para su visión y explicación en el aula escolar sobre:

Anatomía de un diente.
Anatomía de la boca.
Cepillado dental correcto.

PASOS A SEGUIR.

1. DINÁMICA DE GRUPO: " Esto es una sonrisa, ¿ Un qué?"

Para comenzar la sesión nos presentaremos a [l@s niñ@s](#) con la siguiente dinámica:

- Diremos nuestro nombre y a continuación le diremos al compañero de al lado en voz alta para que todos lo escuchen: " Esto es una sonrisa" y le sonreiremos , él nos preguntará : "¿Un qué?", y volveremos a contestar en alto: " Una sonrisa", y sonreiremos de nuevo. Así sucesivamente, hasta que todos l@s [niñ@s](#) se hayan presentado y sonreído. (15 min).

2. CUESTIONARIO CONOCIMIENTOS

Se pasará el cuestionario de conocimientos y actitudes preintervención (Anexo 3) a [l@s niñ@s](#) para poder evaluar tras la intervención, los conocimientos adquiridos (10-15 min)

3. PROYECCIÓN DE DIAPOSITIVAS

Proyección de diapositivas educativas de la Salud Bucodental, que nos servirán de base para explicar a [l@s niñ@s](#) qué es la caries y nos ayudarán a alcanzar los objetivos marcados.

Diapositivas:

- La salud bucodental - salud general. Diapositiva nº 1.
- Partes de la boca. Diapositiva nº 2.
- Funciones de la boca. Diapositiva nº 3.
- ¿Qué son los dientes?. Diapositiva nº 4.
- ¿Para qué sirven los dientes?. Diapositiva nº 6.
- Las dos denticiones. Diapositiva nº 8.
- Enfermedades bucodentarias: Caries, enfermedad periodontal, maloclusiones, traumatismos. Diapositiva nº 11
- ¿Qué es la caries y porqué se produce?. Diapositivas: 13-15-16.
- Causas de la enfermedad periodontal. Diapositiva nº 17.
- ¿Cómo podemos evitar las caries?:
 1. Cuidado con lo que tomamos. Diapositivas nº 14.
 2. ¿Por qué limpio mis dientes?. Diapositiva nº 42.
 3. Lavado de los dientes. El dentista. Diapositiva nº 32.
- ¿Qué debemos tener en cuenta para cepillarnos los dientes? Diapositivas nº 36 y 37.
- ¿Cómo aprender a cepillarnos los dientes?. Diapositivas nº 40, 39 y 43.

4. PROYECCIÓN VÍDEO: "CUIDA TU BOCA, POR UNA SONRISA BONITA"

Se proyectará el vídeo editado por la Junta de Extremadura: " Cuida tu boca, por una sonrisa bonita". (10 min)

DUDAS Y PREGUNTAS

Resolveremos todas las dudas y preguntas que tengan [l@s niñ@s](#)

RESUMEN DE LA SESIÓN

Al finalizar se hará un breve resumen de la sesión, invitando a [l@s niñ@s](#) a tomar alimentos no cariogénos y estimulándoles a cepillarse los dientes.

PRÓXIMA SESIÓN

Se recordará a [l@s niñ@s](#) que para la próxima sesión traigan su cepillo de dientes (el que utilizan habitualmente en casa) y la pasta dental.

EVALUACIÓN.

Se realizará a través del Anexo 3 , para ello recogeremos los cuestionarios rellenos por [l@s niñ@s](#).

"MUESTRA TU SONRISA".

OBJETIVO GENERAL.

Motivar y sensibilizar a [l@s niñ@s](#) para adquirir una correcta higiene dental.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Conocimiento de la técnica correcta del cepillado
- Disminuir el número de caries y enfermedades periodontales en [l@s niñ@s](#) de 6 años.

TIEMPO NECESARIO.

Sesión de 1 hora.

MATERIAL NECESARIO.

- Arcada dentaria
- Cepillo dental
- Pasta dentífrica
- Revelador de placa bacteriana
- Servilletas de papel
- Vasos de plástico

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD.

- 1.- Recogida de autorización de los padres.
- 2.- Valoración del cepillo de cada niñ@. Para la cual se pedirá a cada alumn@ que muestre su propio cepillo y así poder valorar el tamaño de la cabeza y el estado de las cerdas del mismo, por si fuese necesario aconsejar el cambio del cepillo debido al mal estado o no ser el adecuado; de ser así, se le invitará a comprar un cepillo nuevo. (10 min)
- 3.- Enseñanza de la técnica de un cepillado correcto con la arcada dentaria. (10 min)
- 4.- Administración de un comprimido revelador de placa bacteriana a cada niñ@ (10 min)
- 5.- Para la práctica se dividirán a l@s alumn@s en dos grupos (máximo 12), cada uno de los cuales estará instruido por el personal de enfermería. (20 min)
- 6.- Proyección del vídeo educativo: "Dr Rabbit" (15 min)

EVALUACIÓN.

Se realizará mediante la observación directa en la práctica del cepillado dental. Un mes después de realizar la actividad, SIN AVISAR a [l@s ni@s](#), se administrará el revelador de placa bacteriana para comprobar si han cambiado de actitud. Registrando el número de [niñ@s](#) que se cepillan los dientes correctamente.

"SONRÍE FELIZ".

OBJETIVO GENERAL.

Sensibilizar a [l@s niñ@s](#) en el cuidado de su boca

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- . Cuidar la boca desde la infancia
- . Conocer cuándo se debe acudir al odontólogo
- . Valorar las consecuencias a largo plazo de una deficiente higiene bucodental

TIEMPO NECESARIO.

Sesión de 1 hora.

MATERIAL NECESARIO.

- Cuestionario de conocimientos y actitudes postintervención (Anexo 3)
- Televisión
- Vídeo
- Vídeo educativo: " Dr Rabbit"
- Calendario: "Dientes sanos" (Anexo 8)
- Cuestionario de satisfacción (Anexo 5)

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD.

Proyección del vídeo educativo: "Dr Rabbit" (15 min), el cual servirá como recordatorio de todos los conocimientos adquiridos en las sesiones anteriores.

Se pasará el cuestionario de conocimientos y actitudes postintervención (Anexo 3) a rellenar por [l@s niñ@s](#) con ayuda de su profesor, para poder evaluar tras la intervención, el conocimiento adquirido por los mismos (10-15 min)

Recogida del cuestionario tras su realización.

Entrega del " Plan para unos dientes sanos" a cada niñ@, explicando como deben rellenarlo. (5 min)

Para finalizar pasaremos el cuestionario de satisfacción (Anexo 5) recogéndolo para su evaluación posterior.

EVALUACIÓN.

Se realizará a través del Anexo 3 , para ello recogeremos los cuestionarios rellenos por [l@s niñ@s](#).

EVALUACIÓN DEL PROYECTO "SALUD BUCODENTAL EN CENTROS EDUCATIVOS"

Se realizará al finalizar las actividades del programa. Para llevarlo a cabo utilizaremos fuentes de información y los indicadores que se relacionan a continuación:

- FUENTES DE INFORMACIÓN:
 - Cuestionario de Preconocimientos del alumn@.
 - Cuestionario Posconocimientos del alumn@
 - Hoja de planificación de actividades.

- INDICADORES:

Hoja resumen de impresiones de los profesionales sanitarios y de educación.

1.- ESTRUCTURA:

- a) $\frac{\text{N}^\circ \text{ de profesionales socio sanitarios que participan en el programa (I)}}{\text{N}^\circ \text{ de profesionales socio sanitarios del Área.}} \times 100$
- b) $\frac{\text{N}^\circ \text{ de profesionales sanitarios (pediatría) que participan en el programa.}}{\text{N}^\circ \text{ de profesionales sanitarios (pediatría) en el Área.}} \times 100$
- c) $\frac{\text{N}^\circ \text{ de profesionales sanitarios (medico familia) que participan en el programa.}}{\text{N}^\circ \text{ de profesionales sanitarios (médico familia) en el Área.}} \times 100$
- d) $\frac{\text{N}^\circ \text{ de profesionales sanitarios (enfermería) que participan en el programa.}}{\text{N}^\circ \text{ de profesionales sanitarios (enfermería) en el Área.}} \times 100$
- e) $\frac{\text{N}^\circ \text{ de profesionales (trabajador social) que participan en el programa.}}{\text{N}^\circ \text{ de profesionales (trabajador social) del Área.}} \times 100$
- f) $\frac{\text{N}^\circ \text{ de profesionales (veterinarios) que participan en el programa.}}{\text{N}^\circ \text{ de profesionales (veterinarios) del Área.}} \times 100$
- g) $\frac{\text{N}^\circ \text{ de profesionales (farmacéuticos) que participan en el programa.}}{\text{N}^\circ \text{ de profesionales (farmacéuticos) del Área.}} \times 100$

- H) $\frac{\text{N}^\circ \text{ de higienistas dentales que participan en el programa.}}{\text{N}^\circ \text{ de higienistas en el Área.}} \times 100$
- i) $\frac{\text{N}^\circ \text{ de profesionales socio sanitarios que participan en el programa (I).}}{\text{N}^\circ \text{ de profesionales socio sanitarios del E.A.P.}} \times 100$
- j) $\frac{\text{N}^\circ \text{ de profesionales sanitarios (pediatría) que participan en el programa (I)}}{\text{N}^\circ \text{ de profesionales sanitarios (pediatría) del E.A.P.}} \times 100$
- k) $\frac{\text{N}^\circ \text{ de profesionales sanitarios (médico familia) que participan en el programa (I)}}{\text{N}^\circ \text{ de profesionales sanitarios (médico familia) del E.A.P.}} \times 100$
- l) $\frac{\text{N}^\circ \text{ de profesionales sanitarios (trabajador social) que participan en el programa (I)}}{\text{N}^\circ \text{ de profesionales sanitarios (trabajador social) del E.A.P.}} \times 100$
- m) $\frac{\text{N}^\circ \text{ de profesionales sanitarios (veterinarios) que participan en el programa (I)}}{\text{N}^\circ \text{ de profesionales sanitarios (veterinarios) del E.A.P.}} \times 100$
- n) $\frac{\text{N}^\circ \text{ de profesionales sanitarios (farmacéuticos) que participan en el programa (I)}}{\text{N}^\circ \text{ de profesionales sanitarios (farmacéuticos) del E.A.P.}} \times 100$
- ñ) $\frac{\text{N}^\circ \text{ de higienistas dentales que participan en el programa.}}{\text{N}^\circ \text{ de higienistas en el Área.}} \times 100$
- o) $\frac{\text{N}^\circ \text{ de profesionales sanitarios (enfermería) que participan en el programa (I)}}{\text{N}^\circ \text{ de profesionales sanitarios (enfermería) del E.A.P.}} \times 100$

(I) Profesional que participa en el PROGRAMA: Aquel/@ que ha impartido o dirigido al menos una sesión.

2. - PROCESO:

- $\Rightarrow \frac{\text{N}^\circ \text{ de sesiones educativas realizadas}}{\text{N}^\circ \text{ de sesiones educativas previstas}} \times 100$
- $\Rightarrow \frac{\text{N}^\circ \text{ de sesiones educativas realizadas correctamente (II)}}{\text{N}^\circ \text{ de sesiones educativas realizadas.}} \times 100$

(II) Sesión correctamente realizada: Aquella que tiene cumplimentadas las fichas de evaluación.

3.- RESULTADOS:

- **COBERTURA:**

$$\Rightarrow \frac{\text{N}^\circ \text{ de Centros educativos que han desarrollado proyectos}^{(1)}}{\text{N}^\circ \text{ de Centros educativos en la Zona B\u00e1sica de Salud.}} \times 100$$

$$\Rightarrow \frac{\text{N}^\circ \text{ de Centros educativos que han desarrollado proyectos}^{(1)}}{\text{N}^\circ \text{ de Centros educativos en el \u00c1rea de Salud.}} \times 100$$

$$\Rightarrow \frac{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios de satisfacci\u00f3n cumplimentados}}{\text{N}^\circ \text{ de TIS de 6 a\u00f1os de edad en la Zona B\u00e1sica de Salud}} \times 100$$

$$\Rightarrow \frac{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Preconocimientos cumplimentados}}{\text{N}^\circ \text{ de TIS de 6 a\u00f1os de edad en la Zona B\u00e1sica de Salud}} \times 100$$

$$\Rightarrow \frac{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Posconocimientos cumplimentados}}{\text{N}^\circ \text{ de TIS de 6 a\u00f1os de edad en la Zona B\u00e1sica de Salud}} \times 100$$

(1) Desarrollo de proyectos: Se considera que al menos han realizado 3 sesiones de la planificaci\u00f3n.

- **SATISFACCI\u00d3N DEL NI\u00d1O**

$$\Rightarrow \frac{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios de satisfacci\u00f3n con respuesta c o d en el \u00edtem 1 (Anexo 5) cumplimentados}}{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios de satisfacci\u00f3n contestados (Anexo 5)}} \times 100$$

$$\Rightarrow \frac{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios de satisfacci\u00f3n con respuesta b en el \u00edtem 2 (Anexo 5) cumplimentados}}{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios de satisfacci\u00f3n contestados (Anexo 5)}} \times 100$$

- CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES

Diferencia en el cuestionario de conocimientos preintervención y postintervención, en las siguientes preguntas:

EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS:

Cuestionarios antes de la intervención:

- ⇒
$$\frac{\text{Nº de cuestionarios Preintervención con respuesta "si" en el ítem 3 (Anexo 3)}}{\text{Nº de cuestionarios Preintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$
- ⇒
$$\frac{\text{Nº de cuestionarios Preintervención con respuesta "a" en el ítem 4 (Anexo 3)}}{\text{Nº de cuestionarios Preintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$
- ⇒
$$\frac{\text{Nº de cuestionarios Preintervención con respuesta "b" en el ítem 4 (Anexo 3)}}{\text{Nº de cuestionarios Preintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$
- ⇒
$$\frac{\text{Nº de cuestionarios Preintervención con respuesta "c" en el ítem 4 (Anexo 3)}}{\text{Nº de cuestionarios Preintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$
- ⇒
$$\frac{\text{Nº de cuestionarios Preintervención con respuesta "d" en el ítem 4 (Anexo 3)}}{\text{Nº de cuestionarios Preintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$
- ⇒
$$\frac{\text{Nº de cuestionarios Preintervención con respuesta "si" en el ítem 5 (Anexo 3)}}{\text{Nº de cuestionarios Preintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$
- ⇒
$$\frac{\text{Nº de cuestionarios Preintervención con respuesta "c" en el ítem 7 (Anexo 3)}}{\text{Nº de cuestionarios Preintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$
- ⇒
$$\frac{\text{Nº de cuestionarios Preintervención con respuesta "b ó c" en el ítem 8 (Anexo 3)}}{\text{Nº de cuestionarios Preintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$
- ⇒
$$\frac{\text{Nº de cuestionarios Preintervención con respuesta "b ó c" en el ítem 11 (Anexo 3)}}{\text{Nº de cuestionarios Preintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$
- ⇒
$$\frac{\text{Nº de cuestionarios Preintervención con respuesta "b ó c" en el ítem 12 (Anexo 3)}}{\text{Nº de cuestionarios Preintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$
- ⇒
$$\frac{\text{Nº de cuestionarios Preintervención con respuesta "a ó b" en el ítem 13 (Anexo 3)}}{\text{Nº de cuestionarios Preintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$
- ⇒
$$\frac{\text{Nº de cuestionarios Preintervención con respuesta "a ó c" en el ítem 14 (Anexo 3)}}{\text{Nº de cuestionarios Preintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$

EVALUACIÓN DE ACTITUDES:

Cuestionarios antes de la intervención:

$$\Rightarrow \frac{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Preintervención con respuesta "no" en el ítem 1 A (Anexo 3)}}{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Preintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$

$$\Rightarrow \frac{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Preintervención con respuesta "no" en el ítem 1 B (Anexo 3)}}{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Preintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$

$$\Rightarrow \frac{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Preintervención con respuesta "no" en el ítem 1 C (Anexo 3)}}{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Preintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$

$$\Rightarrow \frac{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Preintervención con respuesta "a" en el ítem 2 (Anexo 3)}}{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Preintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$

$$\Rightarrow \frac{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Preintervención con respuesta "b" en el ítem 2 (Anexo 3)}}{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Preintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$

$$\Rightarrow \frac{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Preintervención con respuesta "c" en el ítem 2 (Anexo 3)}}{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Preintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$

$$\Rightarrow \frac{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Preintervención con respuesta "d" en el ítem 2 (Anexo 3)}}{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Preintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$

- Cuestionarios después de la intervención:

$$\Rightarrow \frac{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Postintervención con respuesta "si" en el ítem 1 A (Anexo 3)}}{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Postintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$

$$\Rightarrow \frac{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Postintervención con respuesta "si" en el ítem 1 B (Anexo 3)}}{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Postintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$

$$\Rightarrow \frac{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Postintervención con respuesta "si" en el ítem 1 C (Anexo 3)}}{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Postintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$

$$\Rightarrow \frac{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Postintervención con respuesta "a" en el ítem 2 (Anexo 3)}}{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Postintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$

$$\Rightarrow \frac{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Postintervención con respuesta " b" en el ítem 2 (Anexo 3)}}{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Postintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$

$$\Rightarrow \frac{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Postintervención con respuesta "c" en el ítem 2 (Anexo 3)}}{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Postintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$

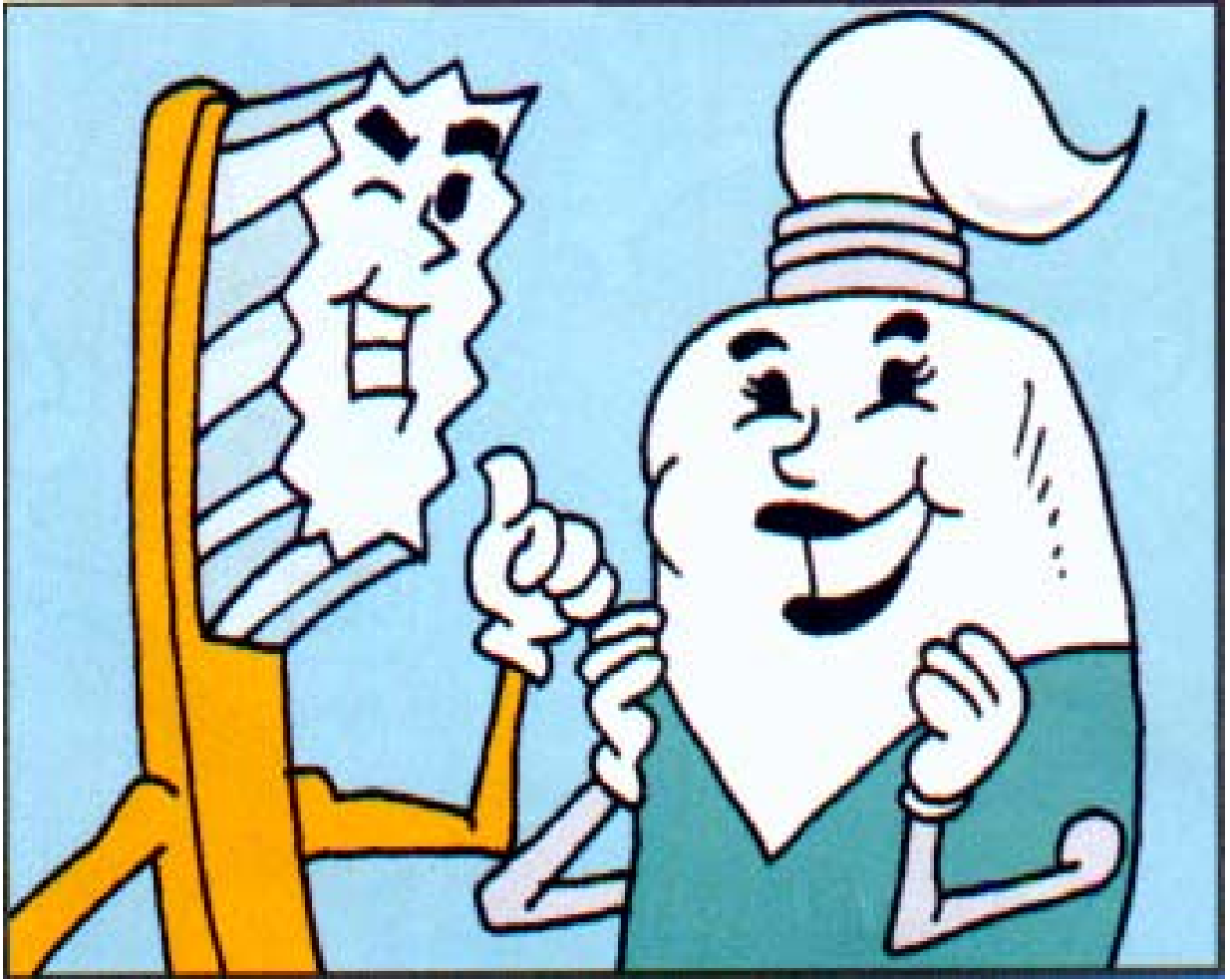
$$\Rightarrow \frac{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Postintervención con respuesta "d" en el ítem 2 (Anexo 3)}}{\text{N}^\circ \text{ de cuestionarios Postintervención realizados (Anexo 3)}} \times 100$$

BIBLIOGRAFÍA:

- Fundamentos de enfermería en A. P. "Editorial Síntesis".
- Fundamentos de Periodoncia. "Editorial Mosby Year Book".
- Programa de Salud Bucodental en personas con discapacidad intelectual. Junta de Extremadura. Dirección General de Salud Pública. 2003
- Programa de Salud Bucodental. Gerencia de Plasencia. 1995
- Programa Escolar Colgate de Higiene Bucodental.
- Proyecto de Salud Bucodental. C.S. Plasencia II. 2000
- Salud Pública y Educación para la Salud. "Editorial Iceps".
- Tratado de higiene dental. "Editorial Salvat".

MIEMBROS DEL GRUPO DE TRABAJO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD QUE HAN PARTICIPADO EN EL PROYECTO DE SALUD BUCODENTAL EN CENTROS EDUCATIVOS:

- | | |
|--|------------------------------|
| * SÁNCHEZ MORAN, Ana Isabel | C.S. Ahigal. |
| * BARBANCHO CISNEROS, Fco. Javier | C.S. Plasencia I. |
| * VAQUERO BARBERO, M ^a Victoria | C.S. Plasencia III |
| * MAILLO LÓPEZ, M ^a Coral | C.S. Plasencia II |
| * BAÑULS COCA, Marta | C.O.P.F. Jaraíz de la Vera. |
| * CORTES MOMPOO, Montserrat | C.O.P.F. Jaraíz de la Vera. |
| * CASTELLOTE CABALLERO, Isabel | C.S. Nuñomoral. |
| * PEREZ BARBERO, M ^a Victoria | C.E.D.Ex. Jaraíz de la Vera. |
- * Coordinación del Grupo por parte de la Gerencia del Área:
 - PERAL BAENA, Lidia. Dirección Enfermería de Atención Primaria.
 - MARTÍN GIL, M^a Dolores. Responsable Enfermería de E.A.P.'s
 - * Nuestro agradecimiento a la Secretaría de Dirección de Atención Primaria de la Gerencia del Área, que ha llevado a cabo el trabajo administrativo:
 - SIMON GARCIA, Consuelo.
 - ALVAREZ GARCIA VERDUGO, José Ramón.



ANEXOS

ANEXO 1
HOJA DE PLANIFICACIÓN DE Eps EN SALUD BUCODENTAL

C.S. _____ **COLEGIO** _____ **LOCALIDAD** _____

PROYECTO _____ **AÑO CURSO ESCOLAR** _____

NOMBRE / ACTIVIDAD	FECHA PREVISTA	FECHA REALIZADA	PROFESIONAL/ES SANITARIOS NOMBRE / PROFESION	PROFESIONAL/ES EDUCADORES NOMBRE	OBSERVACIONES
PRESENTACIÓN DEL PROYECTO A LOS PADRES *					
CONOCE TU SONRISA					
MUESTRA TU SONRISA					
SONRÍE FELIZ					
OTROS					

* Anotar en el apartado observaciones el número de padres participantes en la actividad.

ANEXO 2

CARTA INFORMATIVA A PADRES

Queridos padres:

En el Centro Educativo se va a desarrollar un programa de Salud Bucodental, con ayuda de los profesores y el personal sanitario de la localidad, tras detectar en los exámenes de Salud Escolar que continúa existiendo un gran número de niños con enfermedades bucodentales e higiene dental deficitaria.

Durante el desarrollo del programa, l@s niñ@s verán una película de dibujos animados sobre el cepillado dental, conocerán las enfermedades que pueden producirse por falta de higiene dental y aprenderán a cepillarse correctamente los dientes.

Todas estas experiencias deben ser reforzadas desde casa, por ello os pedimos vuestra colaboración para prevenir las enfermedades derivadas de una mala salud bucodental y conseguir “SONRISAS SANAS PARA TODA LA VIDA”.

Para lograr estos objetivos, les rogamos su colaboración:

- Charla informativa con los padres. El día _____ de _____ de 20____, a las _____ horas, en _____
- Entregue a su hij@ el cepillo y pasta dental que utiliza en casa, para que lo presente el día que realicen la práctica del cepillado dental
- Deberá remitir rellena la siguiente **autorización** para poder administrar el revelador de placa bacteriana a su hij@ el día que se realice la actividad del cepillado dental.

Con nuestro agradecimiento por su colaboración

EL DIRECTOR DEL CENTRO

PROFESIONAL SANITARIO DE LA LOCALIDAD

AUTORIZACIÓN:

D.....con D.N.I.....

en calidad de : padre, madre, responsable, del niñ@

.....

AUTORIZO

NO AUTORIZO

Que se administre el revelador de placa bacteriana a mi hij@.

Firma:

ANEXO 3

CUESTIONARIO CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES POSTINTERVENCIÓN

Poner una x donde corresponda.

Centro educativo _____ Localidad _____:

Edad: _____ años Curso _____

Sexo: Hombre Mujer

Fecha:

1.- ¿Se cepillan los dientes?

- a) Tu padre SI NO
b) Tu madre SI NO
c) Tus hermanos SI NO

2.- Y tú, ¿te cepillas los dientes?

- a) Nunca
b) Cuando me acuerdo
c) Una vez al día
d) Tras cada comida

3.- ¿Te han sellado alguna muela (crema blanca que se coloca con pinceles)?

- SI NO

4.- ¿Te han tenido que quitar alguna muela o diente?

- a) Si, de leche (de las que se cambian).
b) Si, una muela nueva (de las que ya no vuelven a salir).
c) Si, de leche y nueva
d) NO, nunca.
e) NO sé, no me acuerdo.

5.- ¿Tienes alguna caries (agujeritos en los dientes)?

- SI NO

6.- ¿El agua que bebes es?

- a) DEL GRIFO
- b) DE BOTELLA

7.- ¿Cuándo crees que hacen menos daño las chucherías?

- a) Cuando se comen como postre, es decir, detrás de la comida o de la merienda.
- b) Cuando se comen entre horas.
- c) Cuando se comen antes de acostarse

8.- ¿Cómo cuidas mis dientes?

- a) Cepillándolos después de desayunar, de comer, de cenar.
- b) Comiendo muchas golosinas, chucherías, nocilla, leche condensada.
- c) Enjuagando los dientes con agua.

9.- ¿Tú crees que te sabes lavar los dientes?

- SI
- NO

10.- ¿Qué es la placa bacteriana?

- Lo que me ponen cuando me empastan una muela
- El cartel que hay en las puertas de los dentistas
- Capa que forman las bacterias sobre los dientes y muelas

11.- ¿Cuál es el principal objetivo de cepillar los dientes?

- a) Retirar placa bacteriana y restos de alimentos
- b) Dar frescor a la boca con la pasta dentífrica
- c) Que los dientes sean más blancos.

12.- ¿Cuánto tiempo debe emplearse para cepillar correctamente los dientes?

- a) De 2 a 5 minutos
- b) Menos de un minuto
- c) Más de 10 minutos

13.- Al cepillarse los dientes:

- a) Lo importante es cepillar la parte de delante, que es la que más se ve
- b) Se deben cepillar todos los dientes y muelas por dentro y por fuera.
- c) Se deben cepillar todos los dientes y muelas por dentro y por fuera, y además hay que cepillar la lengua.

14.- ¿Para qué sirve el hilo de seda dental?

- a) Para hacer cosquillas a los dientes
- b) Para limpiar entre los dientes allí donde no llega el cepillo.
- c) Para abrir más la boca

15.- Cuando se cepillan los dientes, ¿hay que cepillar también las encías?

- a) No, porque pueden sangrar
- b) Sí, para que estén siempre limpias.
- c) No es necesario, pues no se ensucian.

16.- ¿Qué tipo de pasta de dientes debes comprar?

- a) Blanqueante
- b) Con flúor
- c) Sin flúor y con sabor a menta

ANEXO 4

FICHA DE REGISTRO DE ASISTENCIA

GRUPO.....CENTRO EDUCATIVO.....

NOMBRE DE LOS PONENTES _____

LOCALIDAD _____

NOMBRE DE LOS PARTICIPANTES	Fecha Nac.	1º Actv	2ª Actv	3ª Actv	Al mes

ANEXO 5

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

1.- Las actividades de educación para la salud que se han desarrollado te han parecido (una respuesta posible).

- a) Aburridas.
- b) Sin interés.
- c) Divertidas.
- d) Amenas e interesantes.

2.- En estas sesiones (una respuesta posible):

- a) He aprendido cosas que no sabía.
- b) Han cambiado algo mi forma de ver la boca.
- c) He aprendido cosas, pero no cuidó mi boca
- d) No he aprendido nada nuevo.

3.- ¿Qué sesión te ha gustado menos?

- a) La primera: " Conoce tu sonrisa "
- b) La segunda: " Muestra tu sonrisa "
- c) La tercera: " Sonríe feliz "

4.- ¿Por qué?:

- a) Es en la que he aprendido menos.
- b) Ha sido la más aburrida.
- c) Es la menos interesante.
- d) Es la que menos tiene que ver conmigo.

5.- ¿Qué sesión te ha gustado más?

- a) La primera: " Conoce tu sonrisa "
- b) La segunda: " Muestra tu sonrisa "
- c) La tercera: " Sonríe feliz "

6.- ¿Por qué?:

- a) Es en la que he aprendido más.
- b) Ha sido la más divertida.
- c) Es la más interesante
- d) Es la que más tiene que ver conmigo.

CURSO:..... GRUPO..... COLEGIO.....
FECHA:.....

ANEXO 6

FICHA DE OBSERVACIÓN DEL COMPORTAMIENTO GENERAL DEL GRUPO

Centro Educativo: _____ Curso: _____

E.A.P.: _____

Fecha: _____ Localidad _____

Nombre del Observador: _____

Categoría profesional: _____

1. El ambiente general ha sido:

- a) Formal
- b) Competitivo.
- c) Inhibidor
- d) Hostil

2. La participación ha sido:

- a) Grupo unido Grupo dividido
- b) Participación activa Grupo apático
- c) Se escuchaban entre ellos Se formaban subgrupos

3. El conductor del grupo:

- a) Ha estado atento a las necesidades del grupo.
- b) Ha reforzado más a unos participantes que a otros
- c) Ha potenciado la participación de todos.
- d) Ha conseguido que se trataran los temas propuestos para la sesión
- e) Ha ofrecido respuestas a las cuestiones planteadas por el grupo

Anexo 7

PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

- **¿ Cuántas veces al día se deben cepillar los dientes?**

Es recomendable después de cada comida, aunque un mínimo de dos veces al día es razonable en los adultos, procurando siempre que una de ellas sea antes de acostarse. En los niños, se deben cepillar después de desayunar y antes de irse a dormir por la noche.

- **¿Cuánta pasta dental se debe utilizar?**

En los adultos, basta con llenar no más de la mitad de las cerdas de un cepillo de tamaño normal. En los niños, es importante que utilicen sólo el equivalente a un " botoncito" de pasta de dientes, ya que tienden a tragarla, sobre todo los más pequeños.

- **¿Qué cepillos y marcas de pasta debemos emplear?**

Para los niños se recomienda utilizar cepillos con cabezas chicas y en adultos es recomendable utilizar cepillos con cerdas suaves

Respecto a la pasta de dientes es indiferente, siempre que contenga flúor.

- **¿ A qué edad debe comenzarse a cepillar los dientes?**

Desde que aparecen los primeros dientes (incisivos) en la boca, inicialmente con un poquito de agua y el cepillo, pasando a utilizar la pasta (poca cantidad) cuando presenten más dientes.

- **¿ Son mejores los cepillos eléctricos que los manuales?**

Según las investigaciones científicas realizadas se ha concluido que no es mejor un cepillo eléctrico que uno manual . Por lo tanto el gasto no está justificado, a menos que la persona tenga problemas importantes de coordinación como ocurre en personas minusválidas.

- **¿Cada cuánto tiempo se debe cambiar el cepillo de dientes por uno nuevo?**

Lo recomendable es cada 3 ó 4 meses, aunque si se usan algún tiempo más no tiene ningún problema grave.

- **¿El cepillado dental es igual cuando los dientes tienen brackets que cuando no los tienen?**

En la parte interna (es decir junto al paladar y la lengua) y en las superficies de masticación sí es igual, pero en la parte externa, donde se encuentran adheridos los brackets, es mejor realizar movimientos en círculo alrededor de los brackets al cepillar estas zonas.

- **¿ Cuánto tiempo se debe tardar en cepillar los dientes?**

Como mínimo debe tardarse unos 3 minutos, aunque alguien que está cepillándose bien sus dientes normalmente debe tardar aproximadamente 5 minutos

- **¿ Qué presión debo aplicar al cepillar los dientes?**

La menor presión posible. Las personas que aplican demasiada presión en la zona de la encía que está pegada al diente ocasionan que las células de esta zona se empiecen a morir y que por tanto las encías " se suban" o tengan recesión, lo cual puede causar mucha sensibilidad al tacto.

Manual para el educador

CONTENIDO DE LAS SESIONES.

Estos contenidos y su desarrollo podrán ser ampliados y modificados teniendo en cuenta la edad a la que va dirigido. Se hará una evaluación continua de las actividades que nos ayudará a modificar y rectificar su desarrollo de acuerdo con los resultados conseguidos.

Contenidos a transmitir:

1. La salud bucodental y salud general son inseparables.

Las enfermedades bucales pueden afectar a todo el organismo. Del mismo modo, enfermedades generales pueden provocar lesiones en la boca.

2. Partes de la boca:

- Paladar (arriba).
- Suelo de la boca (abajo).
- Arcadas dentarias (base de los dientes).
- Mejillas (a los lados).
- Labios (delante).
- Velo paladar (detrás).
- Lengua (dentro de la cavidad).

3. Funciones de la boca.

- Degustar: Dulce, amargo, salado, ácido.
- Masticar: A través de los movimientos de la mandíbula y por medio de las piezas dentarias, se cortan y se desmenuzan (trituran) los alimentos.
- Tragar.
- Chupar.
- Hablar: Se realiza la articulación de la palabra.
- Sonreír: Boca sana favorece la belleza y facilita la comunicación con los demás.
- Proteger: De la ingestión de sustancias nocivas, por el sabor sabemos si está bueno o malo.
- El gesto, el beso.

Para todo esto debemos tener una boca y unos dientes limpios y sanos.

4. ¿Qué son los dientes?.

Llamamos dientes a todas las piezas que están en nuestra boca. Los dientes tienen dos partes, la CORONA (que es la parte que vemos por encima de la encía) y la RAIZ (que es la parte de diente que no vemos y está dentro de la encía).

5. Las dos denticiones.

Hasta los 6 años se tiene 20 dientes, llamados dientes de leche o temporales, y son los encargados de guardar el sitio a los dientes definitivos.

A partir de los 6 años comienzan a salir los dientes definitivos que son un total de 32.

6. ¿Para qué sirven los dientes?.

Si nos fijamos, tenemos dientes con distinta forma y distintas funciones: CORTAR , RASGAR, TRITURAR y DESMENUZAR los alimentos. Preparan la comida para que se pueda tragar más fácilmente. Por ello es importante cuidarlos y que puedan cumplir perfectamente su misión (batidora).

7. ¿Qué es la caries y por qué se produce?.

La caries destruye nuestros dientes.

Se produce por la falta de cepillado de los dientes después de comer, ya que los microbios de la boca se alimentan de los restos de comida que quedan alojados entre los dientes y de esta forma crecen y se multiplican y se hacen fuertes para producir ácidos, que agujerean el esmalte y entran dentro del diente para comérselo y destruirlo.

Los microbios y los restos de alimentos azucarados son los responsables de la destrucción de los tejidos duros de los dientes. Los microbios que están alojados y protegidos en la placa bacteriana fermentan los restos de alimentos azucarados produciendo ácidos que atacan el esmalte.

8. ¿ Por qué se inflaman las encías?

Los microbios de la misma forma que atacan a los dientes, atacan a las encías, haciendo que se inflamen. Cuando están inflamadas, sangran al cepillarlas; inflamando las encías muy a menudo, los microbios acaban con los años por destruir el hueso que sujeta al diente, esto es lo que conocemos con el nombre de piorrea, que hace que se caigan los dientes.

9. ¿Cómo podemos evitar las caries y la piorrea?.

- a) **Cuidado con lo que tomamos.** Cuando comemos dulces o chucherías, los microbios que tenemos en la boca se hacen fuertes haciéndonos daño en los dientes, destruyéndolos poco a poco. Los dulces o chucherías que más les gustan a los microbios son todos aquellos que contienen azúcar, como: Caramelos, chicles,

chocolates, helados, pasteles, bollos, leche condensada y refrescos embotellados.

Por eso es importante no abusar de ellos, y si los tomas, recuerda siempre cepillarte los dientes después.

Una dieta rica y variada proporciona al diente los materiales necesarios para hacerlo más fuerte.

Es preferible sustituir las golosinas o chucherías pegajosas y adhesivas por cacahuetes, patatas fritas, pistachos, pipas, chocolate en lugar de nocilla, etc.

- b) **¿Por qué limpio mis dientes, encías, lengua?** En casa, después de cada comida, lavamos los platos, las cucharas, cuchillos y tenedores, porque si no, los restos de alimentos que se han quedado pegados empiezan a descomponerse y desprenden mal olor. Mis dientes y muelas también cortan y trituran los alimentos; por eso, cada vez que como, los cepillo muy bien para que mi boca no desprenda mal olor y mis dientes se conserven sanos y fuertes. Si quedasen restos de alimentos, mis dientes empezarían a estropearse (caries).
- c) **El lavado de los dientes.** Mediante el cepillado cuidadoso de todas las partes de los dientes, se eliminarán los restos de alimentos que quedan alrededor y entre los huecos de los mismos, además de eliminar la placa bacteriana que haya podido formarse. EL USO DIARIO del cepillo de dientes inmediatamente después de CADA COMIDA, nos ayuda a evitar la caries. Sobre todo es muy importante después de cenar, porque al dormirnos la boca se queda seca y los microbios aprovechan para dañar los dientes. Después de comer alimentos azucarados, también debemos cepillarnos los dientes.
- d) **EL DENTISTA.** También nos ayuda a prevenir la caries vigilando y cuidando nuestra boca desde la infancia. Nos ayudará a saber si nos cepillamos bien los dientes y que no queden restos de placa bacteriana. Él nos informará de todo.

10. ¿Qué debemos tener en cuenta para cepillarnos los dientes?

El cepillo debe ser de cabeza pequeña para que alcance todos los dientes y huecos que queden entre ellos.

Las fibras de los cepillos deben ser finas y sus extremos redondeados, así evitaremos rayar el esmalte de los dientes.

Cuando las fibras se curven o aplasten cambiaremos el cepillo de dientes (un mínimo de 4 veces al año), porque un cepillo con fibras gastadas no nos sirve para eliminar los restos de alimentos y la placa bacteriana. Ej. : Un cepillo con las cerdas gastadas o dobladas no nos sirve para barrer la casa, ni tampoco para limpiar los zapatos.

La pasta de dientes es conveniente que tenga flúor, porque el flúor pone los dientes más duros y así es más difícil que se piquen.

Un exceso de pasta en el cepillo produce un exceso de espuma, lo que impide que se limpien bien los dientes.

Resumen:

Cepillo dental de calidad (cabeza pequeña y fibras correctas).

Pasta fluorada.

Cambiar el cepillo un mínimo de 4 veces al año.

11. ¿Cómo aprender a cepillar los dientes? ¿Qué debemos tener en cuenta?

Debemos cepillar bien todas las partes de los dientes y las encías.

Cepillar la cara de fuera y de dentro de todos los dientes, los de arriba y los de abajo, empezando siempre desde la encía (debajo de ella se esconden los microbios) hacia las puntas de los dientes, realizando una pequeña vibración sobre las encías.

A continuación, tanto en la arcada de arriba como en la de abajo, barrer con el cepillo por la parte del diente que masticamos, de dentro hacia fuera.

Terminaremos el cepillado de la boca pasando el cepillo por la lengua, ya que en ella hay microbios, y enjuagándonos la boca con agua abundante.

12. Reveladores de placa bacteriana. Existen sustancias colorantes que, administradas en forma de pastillas o de solución, ponen de manifiesto los restos de alimentos que están depositados sobre la superficie de los dientes. Este hecho permite comprobar si se ha realizado un cepillado dental correcto.