



EDOMÉX
EDUCACIÓN, FAMILIA, REGULATORIO FUERTES.



Higiene buco-dental

Autor (a): Melisa Díaz Villafaña

Coordinación de Área de Educación para la Salud L033
15AOS2144L

Valle de Bravo, México

07 de febrero de 2023



PROPÓSITO

La salud “Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2023, p.1). Por lo anterior, se debe tener en cuenta que la salud será el equilibrio y/o homeostasis entre los sistemas y partes que conforman el cuerpo humano y uno de ellos es la boca, la cual consiste en un conjunto de estructuras como los labios, paladar, lengua, mucosa oral, encías y piezas dentarias; es por ello que debemos de prestar especial atención en esta parte de nuestro cuerpo ya que también es un factor detonante para que enfermedades cardíacas, problemas pulmonares, accidente cerebrovascular, diabetes y cáncer se desencadenan a mayor potencia o las compliquen y si decimos que la salud es el bienestar de todas las partes que componen nuestro cuerpo es momento de saber cómo y qué debemos hacer para cuidar nuestra boca.

Las mismas estructuras bucodentales tienen enfermedades como la caries, gingivitis, enfermedad periodontal y aunado a esto los traumatismos en la niñez, enfermedades que a lo largo de la historia siempre han estado presentes con un porcentaje importante, sin embargo, no se ha logrado poder erradicar de forma definitiva esta problemática.

La promoción y prevención funge un papel imprescindible para combatir y erradicar problemas y enfermedades bucodentales, así como disminuir las complicaciones de algunas otras enfermedades asociadas con las estructuras de la boca, como promotores de la salud debemos enfocarnos principalmente en la niñez quienes son los que pueden hacer un cambio ya que ellos pueden adoptar hábitos de higiene que son verdaderamente óptimos para su salud, así como también podrán ayudar a educar a su familia de tal manera que se note una sociedad sana.

Para poder educar a la niñez existen diferentes dinámicas y estrategias, así como debemos de tener en cuenta las formas de aprendizaje, por este motivo se decidió realizar una infografía la cual considero como un medio gráfico visual de textos en los cuales se plasman imágenes e ideas, para que esté al alcance de la niñez y los docentes, en donde puedan leer, analizar, reflexionar y comprender dicha información haciéndola suya para después ponerla a la práctica.

Esta infografía contiene de forma concreta y precisa la técnica correcta del cepillado dental en la niñez, así como cuáles son las características para la selección del cepillo dental o la pasta dental, por otro lado y muy importante cuales son algunos alimentos que ayudarán a mantener una buena salud bucal, y para finalizar cuales son algunas complicaciones de no tener una buena higiene bucal, todo esto con la finalidad de cumplir de forma óptima con el aprendizaje esperado “reconoce las distintas partes del cuerpo y practica hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud” (SEP, Aprendizajes Clave, 2017, p. 262).



Imagen 1

HIGIENE BUCO-DENTAL



Imagen 2

Técnica del cepillado

1. Tomar el cepillo dental de forma firme.
2. Cepillar de arriba hacia abajo los dientes de arriba, tanto de la cara anterior como posterior (adentro- afuera).
3. Los dientes de abajo se cepillarán de abajo hacia arriba, por ambas caras.
4. Las muelas se cepillarán en forma circular.
5. Posteriormente se cepillará el paladar y la lengua en forma de barrido.
6. Para el enjuague se utilizara agua potable.

Tiempo

1. Al menos 3 veces al día después de cada alimento
2. Duración de 3 minutos



Imagen 3

Pasta dental

La pasta que se debe utilizar debe tener una concentración de flúor de 1500 partes por millón de flúor (ppm) como máximo.

La cantidad de pasta que se debe utilizar en el cepillo dental, es en referencia a un guisante, esto para evitar que a mayor cantidad sea tragado y pueda ser toxico.

Alimentación



Imagen 4



Imagen 5



Imagen 6

Los alimentos con propiedades antibacterianas, aquellos que promueven la salivación y los que aportan calcio nos ayudan a mantener una boca más sana.

Té verde, cebolla, manzanas, zanahorias, queso y apio.



Imagen 7

Cepillo dental

El cepillo dental debe ser de acuerdo a la edad del niño en este caso debe ser pequeño con filamentos suaves y estructura redondeada para evitar dañar las encías.

Después de ser usado el cepillo dental debe enjuagarse a chorro de agua potable, para posteriormente colocarse de forma vertical para que este se escurra, y colocar un protector en la cabeza del cepillo.

Cambio del cepillo dental cada 3 meses.

Complicaciones



La caries dental



Enfermedad periodontal



Traumatismo



La periodontitis

Imagen 8

CONCLUSIONES

Esta infografía me sirvió para dar la información sobre la Higiene buco-dental en las escuelas donde trabajo como promotora de educación para la salud en el nivel primaria ya que es de suma importancia en la niñez, la formación de hábitos y no sólo recibir información, con la finalidad de establecerlos para su vida futura, y esto nos asegura que disminuirá la cantidad de problemas bucodentales por una mala alimentación, cepillado o cuidado bucodental, y es fundamental que no solo los padres de familia estén de forma constante educando a los hijos si no que, los docentes y promotores de salud influyan de manera significativa en la niñez, reforzando los hábitos de higiene buco-dental en casa como en la escuela a través de estrategias y dinámicas que puedan estar al alcance de la niñez.

Esta infografía se aplicó en alumnos desde primero hasta sexto año de primaria, con el objetivo de concientizarlos para que realicen acciones para el cuidado de sus dientes.

REFERENCIAS

Méndez, A. (2022). Alimentación para unos dientes sanos. Revista alimentaria innovación, calidad, seguridad alimentaria. EYPASA 8(10) Madrid. Disponible en <https://revistaalimentaria.es/industria/alimentacion-especial/alimentacion-para-unos-dientes-sanos>

Organización Mundial de la Salud. (2023). Constitución. Recuperado de <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

Pexels. (2023). Imágenes de la 1 a la 8 libres derechos de autor. Disponible en <https://www.pexels.com/es-es/discover/>

Secretaria de Educación Pública. (2017). Aprendizajes Clave 2017