



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

## “APRENDE A SONREÍR”

AUTORÍA <b>INÉS GARCÍA SÁNCHEZ</b>
TEMÁTICA <b>EDUCACIÓN PARA LA SALUD</b>
ETAPA <b>EI Y EP</b>

### Resumen

Durante el curso escolar 2007-2008, en el C.P.R. *Los Pinares*, se ha desarrollado un Programa de Promoción de la Salud Bucodental denominado *Aprende a Sonreír*.

El objetivo primordial ha sido la promoción de hábitos de limpieza y de alimentación adecuados en niños y niñas para disminuir las caries y las enfermedades de las encías.

### Palabras clave

- Higiene bucodental
- Dieta mediterránea
- Alimentación equilibrada
- Cepillo dental
- Pasta de dientes con flúor
- Dentición
- Caries
- Dentista

### 1. PARTICIPANTES

La puesta en marcha de este programa ha supuesto la implicación de todo el profesorado y el alumnado de las etapas de Educación Infantil y Educación Primaria por lo que un total de ciento cincuenta y siete alumnos y alumnas, guiados por sus dieciocho tutoras, han conocido de la mano de *Dientín* cómo se producen las caries y qué hábitos pueden seguir para evitar su aparición.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

También hemos contado con la colaboración de las familias en la realización de algunas actividades como las encuestas y con la médico del E.O.E., que ha sido la encargada de dar las charlas informativas.

## 2. OBJETIVOS

Entre los objetivos planteados por el profesorado para el desarrollo del programa, se destacan los que se presentan a continuación por su relevancia:

- Identificar y utilizar correctamente los elementos necesarios para la higiene bucodental.
- Conocer la relación de la alimentación y de la higiene bucodental en la aparición de las caries.
- Incrementar hábitos dietéticos sanos en las comidas del colegio y de casa.
- Descubrir los componentes de una dieta sana, diferenciando alimentos cariogénicos de los que no lo son.
- Conocer los dos tipos de dentición (temporal y permanente) y las funciones de los dientes.
- Ser consciente de la relación entre los dulces y las caries y procurar hacer un uso restringido de los mismos.
- Conocer la existencia y finalidad de la exploración bucal realizada por el dentista y valorar su importancia.
- Saber cómo realizar un cepillado correcto.

## 3. CONTENIDOS

En relación a los objetivos mencionados anteriormente se han trabajado los siguientes contenidos:

- El cepillo y la pasta dental con flúor.
- La alimentación y la higiene como factores de salud.
- Dieta mediterránea.
- Dientes: tipos y funciones.
- Caries: concepto y causas.
- El dentista.
- Alimentos sanos, cariogénos y no cariogénos. Las chucherías.

## 4. RECURSOS MATERIALES

Además del material complementario con el que cada maestro y maestra ha querido trabajar, la Junta de Andalucía ha dotado al centro con los recursos que se enumeran a continuación.

### 4.1. Material para repartir entre el alumnado:

- Set de higiene compuesto por un cepillo dental, una pasta de dientes con flúor y un reloj de arena para controlar los dos minutos necesarios para una buena limpieza bucal.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- Pegatinas de Dientín.

#### 4.2. Material para el aula:

- Arcada dental para poder observar todas las piezas dentales, su forma y su ubicación dentro de la boca.
- Murales con consejos.
- Propuesta Didáctica con actividades fotocopiables para el alumnado, organizadas según la edad de éste.
- Guía para profesionales de educación y salud sobre la educación dental infantil. En ella se tratan aspectos como: concepto de salud, factores que influyen en la salud, mensajes importantes que hay que transmitir sobre salud bucodental, principales enfermedades bucodentales y sus causas, importancia del flúor, dieta, higiene oral...
- Cuarto estudio epidemiológico de salud bucodental en escolares andaluces.
- CD con la recopilación de los materiales del programa.
- DVD de *Dientín*. En él se presenta una película cuyo personaje principal es *Dientín*, un diente temporal, que acude a la llamada de un niño de 6 años que ya siente molestias en sus dientes por tomar demasiadas chucherías y no realizar una adecuada limpieza de la boca. De una forma amena se abordan temas como: partes del diente, cronología de los dientes, dentadura temporal, primeras muelas permanentes, bacterias, placa, cómo cepillarse los dientes... Se finaliza con la canción del diente sano en la que se hace un recopilatorio de los consejos dados.

Al inicio del segundo trimestre se repartieron los materiales entre el alumnado y el profesorado de las cuatro localidades que integran el C.P.R. *Los Pinares* (Fuensanta, Trasmulas, Peñuelas y Castillo de Tajarja).

#### 5. ACTIVIDADES

Para la consecución de los objetivos anteriormente mencionados y la adquisición de los contenidos se han realizado las siguientes actividades:

- *Charla sobre higiene bucodental y alimentación* por parte de la médico del E.O.E. en las localidades de Trasmulas, Fuensanta, Castillo de Tajarja y para Educación Primaria en Peñuelas. Algunos de los consejos que más se resaltaron son:
  - Cepillarse los dientes y encías (tal y como nos lo mostró con la arcada dental) con dentífrico fluorado después de cada comida y siempre por la noche antes de acostarse.

INNOVACIÓN  
Y  
EXPERIENCIAS  
EDUCATIVAS

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- Reducir la frecuencia y cantidad de azúcares en comidas y bebidas. Evitar los aperitivos y bebidas azucaradas entre las comidas.
- Visitar al dentista al menos una vez al año para detectar signos precoces de enfermedad bucodental.



- Confección de un *cuaderno con dibujos* relativos a los consejos que se dieron en las charlas por parte de los niños y niñas de 4.º de Educación Primaria de Peñuelas.
- *Día de la Fruta*. El 20 de mayo, bajo el lema *Hoy tenemos ración de vitaminas*, el alumnado y el profesorado de la localidad de Fuensanta degustaron un desayuno saludable a base de frutas y frutos secos que los niños, niñas y maestras trajeron de sus casas para compartir.



- *Diálogos y lectura de imágenes*, en el momento de la asamblea, relacionadas con acciones positivas orientadas a crear hábitos saludables.

**INNOVACIÓN  
Y  
EXPERIENCIAS  
EDUCATIVAS**

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

- *Visita a la panadería.* Los alumnos y alumnas de Trasmulas acudieron acompañados por sus tutoras a la panadería del pueblo para conocer el proceso de elaboración del pan.
- Confección de un *cómic* sobre la importancia del desayuno.
- Actividades de colorear, dibujar, recortar, picar... escenas en las que se trabajan conceptos de salud bucodental. Para la realización de las mismas fue de gran ayuda la propuesta didáctica aportada en los materiales.
- Aprendizaje de *canciones, poesías y adivinanzas* relacionadas con la higiene bucodental y la alimentación.
- *Encuestas para los padres y madres* para conocer los hábitos de alimentación e higiene bucodental de sus hijos.
- Elaboración de un *menú equilibrado semanal*.

Consultando las frecuencias recomendadas de consumo de cada alimento, elabora un menú equilibrado de una semana de alimentos.

	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
LUNES	Un vaso de leche con un pan de molde y un yogur.	Una ensalada de pollo, tomate y zanahoria.	Un vaso de leche con un pan de molde.	Una ensalada de pollo, tomate y zanahoria.
MARTES	Un vaso de leche con un pan de molde y un yogur.	Una ensalada de pollo, tomate y zanahoria.	Un vaso de leche con un pan de molde.	Una ensalada de pollo, tomate y zanahoria.
MIÉRCOLES	Un vaso de leche con un pan de molde y un yogur.	Una ensalada de pollo, tomate y zanahoria.	Un vaso de leche con un pan de molde.	Una ensalada de pollo, tomate y zanahoria.
JUEVES	Un vaso de leche con un pan de molde y un yogur.	Una ensalada de pollo, tomate y zanahoria.	Un vaso de leche con un pan de molde.	Una ensalada de pollo, tomate y zanahoria.
VIERNES	Un vaso de leche con un pan de molde y un yogur.	Una ensalada de pollo, tomate y zanahoria.	Un vaso de leche con un pan de molde.	Una ensalada de pollo, tomate y zanahoria.
SÁBADO	Un vaso de leche con un pan de molde y un yogur.	Una ensalada de pollo, tomate y zanahoria.	Un vaso de leche con un pan de molde.	Una ensalada de pollo, tomate y zanahoria.
DOMINGO	Un vaso de leche con un pan de molde y un yogur.	Una ensalada de pollo, tomate y zanahoria.	Un vaso de leche con un pan de molde.	Una ensalada de pollo, tomate y zanahoria.

Fuente: Ministerio de Sanidad y Consumo. España.

- Visionado y comentario de la *película de Dientín*.
- *Menú para el desayuno del recreo.* En Educación Infantil, con la idea de promover una alimentación variada y sana, hay establecido un menú para los desayunos de media mañana: lunes, bocadillo; martes, lácteos; miércoles, bollería casera; jueves, bocadillo; viernes, fruta.

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- Realización de un *móvil* con dibujos de frutas para colocarlo en su habitación.
- Confección de la *rueda de los alimentos* clasificándolos en relación a los siete grupos que existen.



- *Dramatizaciones* sobre situaciones cotidianas que tienen que ver con la alimentación y la higiene bucodental.

## 6. LABORATORIO DE SALUD

El *Laboratorio de Salud* ha sido una de las actividades más destacadas del programa *Aprende a Sonreír*. El alumnado de 1.º y 2.º de Educación Primaria de Peñuelas preparó una exposición para sus compañeros y compañeras sobre los alimentos, la higiene bucodental y los hábitos para una vida sana (ejercicio, dieta mediterránea).



El aula se transformó en un verdadero laboratorio de salud con diferentes espacios dedicados a cada tipo de nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, grasas), la dieta mediterránea, la “comida



basura”, las enfermedades relacionadas con la alimentación (desnutrición, sobrealimentación), la importancia del agua, el calcio como componente esencial de los huesos, la pirámide de los alimentos y la manipulación de los mismos (conservación, envasado, fecha de caducidad...). Durante las semanas previas trabajaron con sus tutoras sobre este tema para conocer a fondo todo lo que querían transmitir a los demás.



Los encargados de comenzar la exposición fueron los dentistas (un niño y una niña) que explicaron muy bien los dos tipos de dentición, cuántos dientes tenemos en la boca, cuáles son sus funciones, cómo crecen y cómo debemos de cuidarlos.



A continuación, por turnos, los demás dieron a conocer una información concreta y sencilla sobre los aspectos señalados anteriormente.

**INNOVACIÓN  
Y  
EXPERIENCIAS  
EDUCATIVAS**

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009



Las exposiciones se realizaron el 25 de mayo para todo el alumnado de Peñuelas (desde Educación Infantil hasta Educación Secundaria) y el 12 de junio para los niños y niñas de las otras localidades que participaron en el campeonato de baloncesto celebrado el mismo día.



Finalizadas las charlas, los asistentes tomaron un desayuno sano compuesto de fruta (sandía, manzana, plátano, mandarina, naranja, pera, cereza, ciruela, melocotón), frutos secos, aceitunas, quesitos y bollitos de pan con aceite de oliva.







ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Fue una experiencia muy enriquecedora en la que todos fueron partícipes y en la que descubrieron la importancia que la higiene de la boca y la alimentación tienen para la salud de nuestro cuerpo.

## 7. CONCLUSIÓN

La valoración sobre la realización del programa *Aprende a Sonreír* es muy positiva. Su desarrollo ha posibilitado el acercamiento del alumnado, de forma amena, a un tema que tiene mucha relevancia en nuestra sociedad actual: la alimentación y su relación directa con el cuerpo.

Gracias a todas las actividades que se han llevado a cabo, los niños y niñas han comprendido el papel tan importante que una adecuada higiene bucodental y una dieta equilibrada juegan para tener un cuerpo sano, fuerte y lleno de energía y vitalidad.

### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Inés García Sánchez
- Centro, localidad, provincia: CEIP Natalio Rivas, Albuñol, Granada
- E-mail: inesgs13@hotmail.com