



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°33 – AGOSTO DE 2010

“PROPUESTA PARA FOMENTAR EL CUIDADO E HIGIENE DENTAL EN EL ALUMNADO”

AUTORÍA JUAN GARCIA CANTOS
TEMÁTICA COMPORTAMIENTOS SALUDABLES.
ETAPA ED. PRIMARIA, INFANTIL, SECUNDARIA.

Resumen

Este artículo trata sobre una propuesta de programa escolar para concienciar sobre el tratamiento adecuado en el alumnado de las diferentes etapas educativas, centrándonos sobre todo en la de Educación Primaria, de la salud bucodental. Para ello realizaremos una organización de los contenidos por etapas y nos marcaremos unos objetivos a seguir para que dicho programa sea el adecuado y obtenga una buena acogida entre todos los miembros de la comunidad educativa.

Palabras clave

Higiene dental.
Caries.
Dentición.
Bienestar.
Hábitos.
Bucodental.
Salud.
Alimentación.

La educación para la salud es sin duda uno de los temas transversales del currículo escolar de mayor importancia para el desarrollo integral de niños y niñas. Desde la escuela tenemos la responsabilidad de inculcar en el alumnado una serie de hábitos de higiene personal, alimentación sana, actividad física,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°33 – AGOSTO DE 2010

etc., que no solo van a repercutir en su propio bienestar personal, sino en favorecer las relaciones sociales que se establecen con las personas con las que interactúan en su vida diaria. En la Etapa de Educación Primaria, en el área de Conocimiento del medio, área globalizadora por excelencia, podemos encontrarnos con objetivos específicos relacionados con el cuidado de la salud. Estos están recogidos en la legislación vigente en materia educativa tanto en el Real Decreto 1513/2006 por el que se establecen las enseñanzas mínimas en Educación Primaria, en el bloque temático “la salud y el desarrollo personal”, como en la Orden de 10 de Agosto de 2007 por el que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía, en el núcleo temático “salud y bienestar”. Algún ejemplo de estos es:

- *Comportarse de acuerdo con los hábitos de salud y cuidado personal que se derivan del conocimiento del cuerpo humano, mostrando una actitud de aceptación y respeto por las diferencias individuales (edad, sexo, características físicas y personalidad).*
- *Identificación y descripción de alimentos diarios necesarios.*
- *Valoración de la higiene personal, el descanso, la buena utilización del tiempo libre y la atención al propio cuerpo.*
- *Hábitos de prevención de enfermedades y accidentes domésticos.*
- *Identificación y adopción de hábitos de higiene, de descanso y de alimentación sana. Dietas equilibradas. Prevención y detección de riesgos para la salud.*
- *Desarrollo de estilos de vida saludables. Reflexión sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos.*
- *Actitud crítica ante los factores y prácticas sociales que favorecen o entorpecen un desarrollo saludable y comportamiento responsable.*

Es por todo esto que tiene mucho sentido el diseño de un programa destinado a la mejora de la salud dental del alumnado, ya que un cuidado adecuado de los dientes supone evitar la pérdida precoz de los mismos, con la consecuente dificultad para la correcta masticación de los alimentos, las enfermedades bucodentales, las cuales pueden afectar a nuestra salud general, o el empeoramiento de nuestra imagen personal por el mal estado o la falta de piezas dentales, lo cual puede provocar el rechazo o desagrado hacia nosotros por parte de otras personas, dificultando nuestras relaciones sociales.

Según estudios de la Consejería de Salud Andaluza, un elevado porcentaje de niños y niñas por debajo de los 6 o 7 años presentaban la aparición de caries en una o más piezas dentales. Asimismo, desde el Ministerio de Sanidad se señala que la alimentación diaria del alumnado en edad escolar presenta un alto índice de azúcares y grasas debido al elevado consumo de dulces y bollería industrial, sumándose esto al escaso hábito entre la población infantil y juvenil del cepillado dental diario o el acudir a las revisiones recomendadas por los dentistas. Esto supone que no solamente hay una falta de atención importante en los cuidados que una adecuada higiene bucal requiere por parte de chicos y chicas, sino también por parte de padres y madres, en cuanto a la responsabilidad que como progenitores tienen sobre la salud de sus hijos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°33 – AGOSTO DE 2010

Ocuparse de la salud de nuestros dientes debe considerarse un asunto de primer orden y la escuela en su papel educador, debe promoverla. En principio, la responsabilidad principal recae sobre los padres, desde la primera dentición, hasta que sus hijos e hijas, una vez tengan la edad suficiente, empiecen a ocuparse ellos mismos de su higiene bucal diaria. Una vez que entran a formar parte del centro escolar, éste debe continuar fomentando actitudes saludables relacionadas con la salud bucodental, a través de programas como por ejemplo el que se presenta a través de éste artículo. Esto no significa que los padres ya puedan desentenderse de la higiene dental de sus hijos, ni mucho menos, pero contarán con un buen apoyo desde la escuela.

Como hemos comprobado, algunos estudios alertan de enfermedades dentales como la caries en niños y niñas menores de 7 años. Esto, con los medios sanitarios y la información de que las familias disponen hoy día parece impensable. Aún así, los datos no dejan lugar a dudas y se ha podido establecer que tan sólo en la provincia de Cádiz casi un 80 por ciento de escolares que cursan Educación Infantil y Primaria no utilizan ningún tipo de medida para una correcta higiene dental y bucal.

Esta información es realmente alarmante, ya que desde muy corta edad se deben ir adquiriendo una serie de hábitos higiénicos, que si no se toman, van a influir muy negativamente en la salud al alcanzar la edad adulta. Integrar dentro del currículo escolar una programa que fomente el cuidado y la salud dental, contando siempre con la aprobación y el apoyo de todos los miembros de la comunidad educativa, pretende reforzar los hábitos adquiridos e inculcar al alumnado la importancia de cuidar sus dientes, pues ello va a repercutir de manera decisiva en su bienestar personal, físico y social.

Cualquier programa que se precie, debe contar con una serie de objetivos claros y bien definidos. Esto permite a cualquier persona que quiera conocerlo, tener una visión general de las metas propuestas. Dichos objetivos están claramente dirigidos a que el alumnado de las diferentes etapas educativas de la educación obligatoria, consigan una serie de hábitos de higiene dental adecuados. Podemos señalar los siguientes:

- Organizar actividades relacionadas con las medidas de higiene para la salud dental, en las que participen de manera activa las familias del alumnado.
- Consolidar los hábitos de higiene bucal que alumnos y alumnas han ido adquirido con el paso de los años.
- Mantener una relación cercana y un establecer un marco de colaboración con el centro de salud local, de manera que permita la realización de distintas actividades relacionadas con la salud bucodental.
- Contar con el compromiso de toda la comunidad educativa a la hora de favorecer y fomentar actitudes y comportamientos que permitan mejorar la salud dental de los discentes.
- Hacer un repaso concienzudo del currículo de la Etapa Educativa, destacando aquellos elementos relacionados con la higiene bucal, complementándolos con otros que no se hayan tenido en cuenta.
- Tratar de paliar las deficiencias que parte del alumnado pueda presentar respecto al cuidado de su salud dental, debido a las limitaciones socioculturales derivadas del entorno en el que se desenvuelven.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°33 – AGOSTO DE 2010

Una vez que tenemos definidos los objetivos generales, pasaremos a enumerar aquellos otros más específicos para cada una de las etapas educativas. En primer lugar citaremos aquellos que serán el eje del programa de salud bucodental en la Educación Infantil. Esta etapa es decisiva para habituar al alumnado a la práctica de todo tipo de actitudes saludables para con su cuerpo. Entre los objetivos más reseñables podemos destacar:

- Potenciar una actitud de independencia a la hora de ocuparse de la higiene de sus dientes.
- Conocer los elementos de higiene dental básicos de uso personal: cepillo de dientes, pasta, enjuague bucal.
- Conocer que es una caries, donde se producen, las causas por las que aparecen y sobre todo los medios para evitarlas. Utilizar fotografías o ilustraciones para mejorar la comprensión del concepto.
- Promover la higiene dental como un medio para no sólo evitar las enfermedades dentales, sino las consecuencias que estos tiene para el buen funcionamiento de otros órganos de nuestro cuerpo, afectando a nuestro propio bienestar.
- Plantear actividades lúdicas, tipo role-play, en la que se teatralicen visitas al dentista, escenificación del correcto cepillado de los dientes, etc.

Con respecto a los objetivos que vamos a plantear en Educación Primaria, estos serán más complejos, buscando un conocimiento más exhaustivo de todo lo que concierne a la salud bucodental y su cuidado. En esta Etapa niños y niñas van mudando la dentición inicial por la permanente, por lo que se debe incidir en la importancia que supone cuidar los nuevos dientes que van apareciendo, ya que son los que nos acompañarán el resto de nuestra vida. Para ello, son imprescindibles los siguientes objetivos:

- Tomar conciencia de lo relevante que es una adecuada higiene personal en general, y dental en particular, para el normal desarrollo de nuestras relaciones personales.
- Distinguir y nombrar las diferentes piezas que conforman nuestra dentadura, la función que realizan cada una de ellas, así como las diferencias que existen entre la primera dentición y la posterior y permanente.
- Reconocer la relación existente entre la dieta alimenticia que seguimos regularmente y nuestros hábitos de higiene dental en la aparición de enfermedades dentales como la caries.
- Diferenciar y usar los distintos elementos de higiene personal para el cuidado de los dientes de que disponemos en el mercado: cepillo de cerdas con diferentes tipos de dureza, cepillo eléctrico, seda dental para el limpiado de los espacios interdentes, colutorios para eliminar la placa bacteriana que pueda quedar tras el cepillado, pastas con fluor para el fortalecimiento de la dentina, etc.
- Perseverar en el imprescindible hábito del cepillado después de cada comida. Así como asegurarse que se realiza mediante los movimientos y la duración recomendados por los dentistas.
- Saber clasificar y diferenciar aquellos alimentos incluidos dentro de una dieta sana para nuestros dientes, de los que pueden provocar con mayor facilidad la aparición de caries.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°33 – AGOSTO DE 2010

- Conocer y valorar el trabajo del dentista, así como nociones básicas sobre los distintos utensilios y herramientas de que dispone en su consulta para encargarse de la buena salud de nuestra dentadura.
- Insistir al alumnado de la repercusión que las enfermedades dentales pueden tener en nuestro organismo y en la buena salud de este.
- Fomentar hábitos alimenticios saludables desde la propia escuela, sobre todo si se dispone del servicio de comedor escolar. Proponer a padres y madres una dieta sana semanal para sus hijos e hijas en las que se reduzcan los niveles de azúcares y grasas.
- Establecer actividades que promuevan el espíritu crítico, el análisis y la reflexión en el alumnado acerca de la presión que ejercen las agresivas campañas publicitarias que aparecen en los medios de comunicación, incitando a consumir diferentes productos alimenticios claramente perjudiciales para la salud dental.
- Conocer los estragos que causa la caries en los dientes, la progresiva degeneración de estos, los dolores asociados, la inflamación de las encías, etc. Presentarlo a través de imágenes explicadas por un especialista en odontología.
- Conocer el proceso de la digestión, con especial atención hacia el proceso de la masticación que tiene lugar en la boca y que tienen como protagonistas a los dientes en el proceso de formación del bolo alimenticio.
- Comprender el proceso a través del cual la flora bacteriana ataca a nuestros dientes durante el día, si no tomamos las medidas de higiene correspondientes.
- Recordar al alumnado que el tiempo máximo que deben utilizar un mismo cepillo de dientes es de tres meses, al sobrepasar este período la efectividad del cepillado cada vez va siendo menor por lo que, aunque cumplamos con los cuidados de higiene dental necesarios el riesgo de padecer caries está presente.
- Concienciar a chico y chicas de que deben acudir a revisar su dentadura al menos dos veces al año. Aunque nuestros dientes puedan parecer que estén en buen estado, el dentista debe comprobarlo a fondo utilizando los medios técnicos a su alcance. Así como asegurarse del correcto crecimiento de las piezas dentales para evitar una posible malformación o desviación de las mismas.
- Informar sobre todos aquellos productos, aparte de los alimentos ricos en azúcares, que pueden dañar o manchar los dientes: tabaco, alcohol, café, etc.
- Conocer el componente principal de las pastas dentífricas, el fluor, cómo actúa sobre los dientes, que propiedades tiene, de donde procede, como se fabrican las pastas que utilizamos, informarles de las marcas más fiables y contrastadas, etc.
- Proponer la exposición de casos de familiares del alumnado que hayan pasado por las distintas etapas que se suceden desde que la caries aparece, hasta que se pierde una o varias piezas dentales. Reflexionar sobre las molestias que les ha ocasionado el proceso, las consecuencias que éste ha tenido sobre su salud, la repercusión que tiene no poder contar con la dentadura completa, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°33 – AGOSTO DE 2010

- Conocer los métodos de que disponen los especialistas para corregir el crecimiento inadecuado de los dientes: ortodoncias, braquets, etc.
- Informar sobre el proceso que lleva a cabo cualquier dentista a la hora de intervenir sobre una caries. Conocer el utillaje que va a utilizar, repasando cada uno de los pasos de manera que se evite el temor infundado que muchos niños y niñas tienen a padecer dolor durante su visita al especialista.
- Ilustrar de manera sistemática cada una de las actividades que se pongan en marcha para la consecución de los objetivos propuestos, mediante fotografías, diapositivas, vídeos explicativos, etc. Esto reforzará aquellos argumentos que se planteen respecto a la necesidad de una buena higiene bucodental.

En cuanto a los objetivos que puedan desarrollarse en la Etapa de Educación Secundaria, estos se centrarán sobre todo en reforzar aquellos que se consigan en las etapas anteriores. Esta etapa educativa, se distingue de las demás por el nivel de desarrollo evolutivo en el que se encuentra el alumnado. En plena adolescencia, chicos y chicas son totalmente autónomos en lo que se refiere a su salud e higiene personal. No permiten la interferencia de los padres en este terreno y la imagen personal empieza a tomar relevancia en cuanto al éxito que esta puede reportar en las relaciones sociales con respecto a sus iguales. Los chicos empiezan a interesarse por sus compañeras, por lo que empiezan a cuidar aspectos como el peinado, la vestimenta, etc., por lo que es una buena idea persuadirles de que los dientes también son un elemento "estético" tan importante o más que los demás a la hora de relacionarse. De los objetivos para Secundaria que podríamos destacar se encuentran:

- Seguir reforzando los hábitos de higiene dental adquiridos durante las etapas de Infantil y Primaria.
- Abundar sobre la importancia que tiene nuestra salud dental en las relaciones sociales y nuestra imagen personal.
- Repasar todas aquellas enfermedades que pueden alterar nuestra salud y bienestar personal cuyo foco se encuentra en la boca y en concreto en su falta de higiene general.

Para que éste programa de salud dental en la escuela que estamos esbozando a través de éste artículo pueda llevarse a cabo de manera eficaz, no sólo necesitamos el compromiso de participar activamente en su desarrollo del profesorado que constituye la plantilla del centro y de las familias del alumnado, sino también una metodología flexible, orientada a las necesidades de los escolares y basada en los principios constructivistas del aprendizaje. Dicha metodología se va a caracterizar por:

- Comenzar por el conocimiento previo que el alumnado posee respecto a lo que significa la salud y la higiene dental y que han adquirido en el seno de sus respectivas familias.
- Aportar información nueva y más sólida, que permita al alumnado modificar los esquemas mentales que traían en un principio, desechando todas aquellas ideas equivocadas o incompletas que tenían sobre el concepto de salud dental.
- Aprovechar situaciones cotidianas cercanas al entorno del alumnado, para tratar conceptos que permitan alcanzar los objetivos propuestos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°33 – AGOSTO DE 2010

- Procurar que se lleven a cabo aprendizajes que tengan sentido y utilidad para la vida diaria del alumnado.
- Fomentar la realización de actividades de enseñanza-aprendizaje que permitan una intensa interacción entre los propios estudiantes y estos con el docente.
- Tratar de conseguir que sea el propio discente quien empiece a deducir y sacar conclusiones por sí mismo con la mínima mediación educativa del profesor o profesora.
- Resaltar los valores de una actitud sana y saludable para con el propio cuerpo, promoviendo la capacidad del individuo de modificar comportamientos poco beneficiosos por otros más adecuados para el cuidado de la salud personal.
- Proponer actividades relacionadas con la salud e higiene bucodental en las que se fomente la participación y el protagonismo del alumnado, dejando espacio para la creatividad y el trabajo autónomo.

Es imprescindible para conocer cómo se va desarrollando el programa de salud dental propuesto, realizar una evaluación exhaustiva del mismo para comprobar si se va logrando la consecución de los objetivos que se habían propuesto. No debemos esperar a que finalice el curso escolar para verificarlo, sino que utilizaremos los instrumentos adecuados para llevar a cabo una evaluación continua que nos indique los progresos que se van realizando o que nos permita modificar de manera inmediata aquellos aspectos necesiten ser redefinidos y mejorados.

La evaluación final, nos permitirá hacer una valoración global de la idoneidad de integrar en el currículo un programa de estas características. Asimismo podremos comprobar la solidez y eficacia de los contenidos, recursos, actividades, etc., que se han puesto en juego para desarrollarlo. Toda la información que se recopile se pondrá en común con el resto de docentes, padres y madres que han participado, procediendo a un análisis de la misma para concretar la viabilidad del programa de salud dental y si es beneficioso para la comunidad educativa seguir adelante con él.

De entre los recursos materiales que se pueden recopilar para el desarrollo de diferentes actividades de enseñanza aprendizaje podemos destacar:

- Folletos informativos relacionados con la salud e higiene dental recibidos de la Consejería de Salud de Andalucía.
- Proyecciones en PowerPoint realizadas por los docentes del centro relacionadas con la temática.
- Anuncios publicitarios relacionados con el consumo de alimentos o el uso de determinados productos para la salud dental.
- Manuales ilustrados para dar a conocer entre el alumnado los movimientos adecuados para un cepillado de los dientes eficaz.
- Recursos obtenidos a través de Internet: webquest relacionadas con la salud dental, videos explicativos sobre el trabajo del dentista, fotografías que reflejen distintas enfermedades dentales, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°33 – AGOSTO DE 2010

También se hace necesario hacer alusión a aquellos recursos personales con los que podemos contar y que son imprescindibles para el buen funcionamiento del programa de salud. Entre ellos podemos resaltar:

- Profesionales especialistas en odontología que realizan su labor en el centro de salud local.
- El conjunto de personas que forman la comunidad educativa y que se han comprometido en sacar adelante el proyecto de fomento de salud dental que se ha establecido en la escuela.
- La comunicación con otros centros que estén desarrollando un programa de las mismas características.

Finalmente, después de todo lo expuesto en éste artículo, podemos llegar a la conclusión de que la escuela puede ser una vía realmente útil para consolidar entre el alumnado hábitos de higiene y salud dental a los que a día de hoy no se les da la suficiente importancia. La iniciación de niños y niñas en el cuidado de su salud, y en especial de sus dientes, desde las primeras etapas de la educación obligatoria, es la opción más idónea para que estos adquieran una serie de rutinas de higiene personal que con el paso de los años se convertirán en conductas habituales que repercutirán directamente en su bienestar personal.

BIBLIOGRAFÍA.

- CUENCA E., BACA P. (2005). *Manual de Odontología Preventiva y Comunitaria*. Barcelona: Masson.
- ESPARZA DIAZ, F. (2001). *Servicios públicos de salud bucodental en España. Legislación y cartera de servicios en las Comunidades Autónomas*. Valencia: Promolibro.
- GALINDO CUENCA, A. (1996). *El equipo escolar de salud*. Madrid: Bruño.
- JUNTA DE ANDALUCÍA (2002). *Estudio epidemiológico de salud bucodental en escolares andaluces 2001*. Sevilla: Junta de Andalucía, Consejería de Salud.
- JUNTA DE ANDALUCÍA. (2007). *Orden de 10 de agosto de 2007 por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía*.
- MEC (2006). *Real Decreto 1513/2006 de 7 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Primaria*.
- WOODALL, I.R. (1992). *Tratado de higiene dental*. Barcelona: Salvat

Autoría

- Nombre y Apellidos: JUAN GARCÍA CANTOS
- Centro, localidad, provincia: SANLÚCAR DE BARRAMEDA, CÁDIZ
- E-mail: juangarciacantos@hotmail.es