



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO DE 2011

“PROMOCIÓN DE LA HIGIENE BUCODENTAL EN EL ÁMBITO ESCOLAR”

AUTORÍA LETICIA BENÍTEZ RODRÍGUEZ
TEMÁTICA HIGIENE BUCODENTAL
ETAPA E.PRIMARIA

Resumen

Con este artículo me gustaría dejar patente la importancia de una buena higiene bucodental para evitar las enfermedades de la cavidad oral que afectan a la mayor parte de la población. Estas enfermedades podrían prevenirse de una manera muy eficaz únicamente manteniendo una buena limpieza, y por ello, debemos enseñar y concienciar a los niños de la importancia de cuidar sus dientes.

Palabras clave

Higiene
Bucodental
Educación
Prevención
Caries
PH
Gingivitis
Flúor
Cepillo dental
Dentífrico



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO DE 2011

1. IMPORTANCIA DE LA SALUD ORAL

La salud oral tiene una gran importancia en la etapa de primaria puesto que en ella se produce el cambio de la dentición temporal a la dentición definitiva, y en función de los cuidados que se realicen en ésta, se garantizará o no una dentición sana en el futuro.

Si los niños no cuidan sus dientes de leche, pueden aparecer problemas en la formación de la dentición permanente (debilidad del esmalte, malformaciones, oscurecimiento de los dientes, etc).

Por lo tanto, el hecho de que los dientes de leche acaben perdiéndose y aparezcan en su lugar unos nuevos, no significa que no debemos cuidarlos, puesto que ello influirá de forma decisiva en el crecimiento de éstos últimos.

Otro aspecto fundamental que los docentes debemos transmitir a nuestros alumnos es que tener infecciones en la boca puede desencadenar otras enfermedades, las más frecuentes son las relacionadas con el aparato digestivo.

2. ENFERMEDADES PREVALENTES

Las enfermedades que se dan con mayor frecuencia en la edad escolar, derivadas generalmente de una mala higiene bucodental son:

-Caries: enfermedad infecciosa generada por el ácido de las bacterias, produciéndose la destrucción del esmalte. Cuando la caries está muy avanzada puede provocar la destrucción completa del diente.

Los factores que influyen en la aparición de caries son:

- ✓ Genética: Según la forma de los dientes, su disposición en la boca o la falta de saliva podremos determinar el riesgo de desarrollar caries.

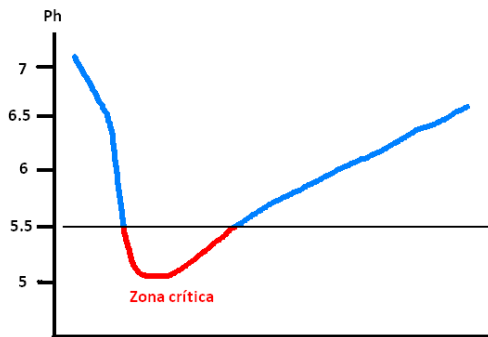
Por ejemplo, cuanto mayor rugosidad tengan los dientes mayor cantidad de comida se acumulará en ellos, provocando la aparición de caries.

La incorrecta disposición y forma de los dientes también influirá, quedando huecos interdentes donde pueden acumularse restos de comida.

La falta de saliva también es fundamental en la aparición de caries, puesto que ésta tiene una función reguladora del PH que combate la acción bacteriana.

- ✓ Dieta: El exceso de hidratos de carbono en la dieta proporciona a las bacterias alimento para proliferar, concretamente la ingesta de azúcares refinados (sacarosa) más riesgo conllevan.

Además, la regularidad en la que se ingieren los alimentos también es importante. El PH de la boca necesita un tiempo para recuperarse, por ello no es recomendable comer entre comidas, puesto que a la saliva no le da tiempo a restablecerlo.



Si el PH de la boca es muy bajo, el esmalte se debilita.

- ✓ Bacteriano: La caries es una enfermedad causada por un conjunto de bacterias, la más importante de ellas es el *Streptococcus mutans*. Esta bacteria metaboliza el azúcar que es ingerido, creando una malla que facilita la adhesión del resto de bacterias.

Para que se produzca la caries, estos tres factores tienen que darse simultáneamente.

-Enfermedad periodontal: La enfermedad periodontal más común que se puede dar entre los niños es la gingivitis. Los principales síntomas que presenta son la inflamación y sangrado de las encías, y está causada por la irritación que produce la placa bacteriana.

Si la gingivitis no se trata, puede derivar en una enfermedad más importante denominada periodontitis, que se caracteriza por la pérdida de encía y del hueso que sostiene los dientes, causando movilidad y pérdida dental.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO DE 2011

3. TÉCNICAS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Para prevenir las enfermedades dentales explicadas anteriormente, debemos llevar a cabo las siguientes técnicas y medidas de prevención:

- Cepillado: Dentro del cepillado debemos seguir las siguientes recomendaciones:
 - Es importante usar un cepillo adecuado. Éste lo recomendará el dentista, en función de las características de cada niño.
 - El cuidado del cepillo es fundamental, puesto que su acción dependerá en gran medida del estado en que se encuentren sus cerdas.
 - La técnica de cepillado debe ser la correcta: se ha de hacer siempre desde la encía hacia el diente, de forma enérgica y repetida, pero sin dañarla. Es de vital importancia recordar a los niños que las caras internas de los dientes también se han de cepillar.
 - El dentífrico que se use debe contener flúor para aumentar la resistencia del esmalte.
- Uso del hilo dental: El hilo dental puede presentarse en diversos formatos (con cera, sin cera, con motivos infantiles...). Es uno de los instrumentos fundamentales en la higiene bucodental, pero a pesar de ello la gente no lo tiene en cuenta porque desconoce la importancia de su función.

Su importancia radica en la posibilidad de acceder a zonas interdentes a las que el cepillo no puede llegar, eliminando restos que podrían crear caries en zonas ocultas.
- Fluorizaciones: El flúor es un elemento esencial para aumentar la resistencia del esmalte.

Hay varias maneras de obtener el flúor:

 - A través del consumo del agua: La mayoría de aguas minerales contienen una concentración significativa de flúor. Actualmente, algunas poblaciones están aumentando los niveles de flúor en el agua de consumo (ej: Gerona). Un nivel adecuado de flúor en agua es cercano al 0,8%.
 - A través de la utilización de dentífrico: Todos los dentífricos deben llevar flúor en su composición, puesto que tiene que ser su esencial principio activo.
 - Fluorización tópica: Consiste en hacer enjuagues bucales con flúor de manera periódica. Es necesario consultar el número de veces que podemos utilizar este enjuague, porque en exceso puede ocasionar una enfermedad llamada fluorosis (caracterizada por teñir los dientes).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 – FEBRERO DE 2011

- Visita al odontólogo: Es recomendable visitar al dentista regularmente para hacerse revisiones. Una vez allí, éste podrá detectar y tratar precozmente cualquier enfermedad antes de que pueda causar daños importantes. El dentista resolverá todas las dudas que surjan y te explicará medidas para llevar una higiene adecuada.

4. PROPUESTA DE TRABAJO EN EL AULA

La higiene bucodental es un tema transversal que los docentes debemos tratar en clase, ya que uno de nuestros objetivos debe ser enseñar a los alumnos a desenvolverse satisfactoriamente en la vida cotidiana.

A través de su enseñanza, ayudaremos a los niños a ser más autónomos y aumentaremos su iniciativa propia.

A continuación, voy a mostrar una propuesta de trabajo de higiene bucodental para llevarse a cabo con niños de E. Primaria en el aula:

-Charlas: Podremos concertar una cita con algún dentista o higienista para que venga al colegio a explicarles a los alumnos la importancia del cepillado. También deberá explicarles cuántas veces deben cepillarse los dientes y cómo deben hacerlo.

-Visionado de vídeos didácticos: Podremos mostrar a los niños vídeos didácticos en clase para que asimilen bien la técnica del cepillado.

-Cepillarnos los dientes: Una vez que hayan recibido la charla y hayan observado los vídeos didácticos, los niños estarán preparados para aplicar todo lo aprendido.

Una forma amena, divertida y dinámica para poner todo ello en práctica es cepillarse los dientes con los niños en el cuarto de baño, utilizando todas las técnicas aprendidas.

-Programa de fluorización: Una vez al trimestre realizaremos junto con los niños un enjuague bucal con flúor, ya que en esta edad los dientes están en pleno cambio y se necesita mantener la boca limpia y cuidada para que los nuevos dientes nazcan y permanezcan sanos.

-Murales: Finalmente, se pueden realizar murales y trabajos decorativos para la clase. En ellos aparecerá la información más relevante y se podrán incluir fotos del día del cepillado de dientes.

Se realizarán varios murales, por grupos, y se colgarán en clase y en el pasillo.

-Redacción: Como trabajo para casa, los alumnos tendrán que hacer una redacción sobre todo lo aprendido, cómo se sintieron, que es lo que más les gustó, etc. Esta redacción servirá al docente para evaluar todo el proceso, junto con las observaciones directas realizadas diariamente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO DE 2011

5. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA Y DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje debe ser evaluado al mismo tiempo que los alumnos deben ser evaluados en función de cómo hayan seguido dicho proceso y de sus aprendizajes.

Con respecto a la evaluación del alumnado, se seguirán los siguientes criterios:

1. Está interesado y motivado para aprender
2. Realiza preguntas a lo largo de la charla y tras el visionado de vídeos
3. Respeta las opiniones de sus compañeros
4. Conoce la técnica de cepillado
5. Conoce las enfermedades dentales más prevalentes y sus causas
6. Realiza autónoma y adecuadamente el cepillado de sus dientes
7. Participa en los trabajos en grupo

Con respecto a la evaluación del programa, cabe destacar que todo proceso debe ser evaluado para mejorar los resultados y si fuera preciso, reconsiderar y modificar los objetivos propuestos. El maestro deberá reflexionar sobre la consecución de los objetivos propuestos al inicio del programa.

6. IMPLICACIÓN DE LAS FAMILIAS

La implicación y colaboración de las familias en la escuela es esencial para conseguir cualquier aprendizaje.

La familia, desde los primeros años, es el agente más importante en la educación de los niños, puesto que éstos pasan la mayor parte del tiempo rodeados de sus padres.

Una buena relación entre familia- tutor facilitará mucho la tarea de enseñanza-aprendizaje. Por ello, los docentes cuando se planteen llevar a cabo esta actividad con su grupo de alumnos, sería conveniente realizar una reunión previa con los padres para informarles de lo que se va a hacer y cómo deben colaborar ellos desde casa.

Los niños, tras haber recibido este programa de educación de la higiene bucodental, habrán aprendido muchos conceptos, técnicas y seguramente intentarán ponerlas en práctica en la casa. Si ocurre así, es el momento de que actúen los padres, ayudando y corrigiendo a sus hijos para que realicen un buen cepillado, y sobre todo animándolos a seguir haciéndolo siempre.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO DE 2011

7. DECÁLOGO PARA UNA BUENA HIGIENE BUCODENTAL

Un decálogo que deberían tener en cuenta siempre tanto padres como docentes es el siguiente:

- El desayuno es algo que no podemos olvidar.
- Hay que cepillarse los dientes tres veces al día, después de comer.
- Llevar siempre en la mochila: cepillo y pasta de dientes.
- Los padres deben ser un ejemplo a seguir para los niños. Por lo tanto, ellos deben cepillarse los dientes junto con los niños.
- Usar la cantidad adecuada de dentífrico, puesto que usar mucha cantidad puede perjudicar a los dientes.
- Ir regularmente al dentista para revisión.
- Llevar una dieta sana, variada y equilibrada
- Tener cuidado con los accidentes en los dientes, y en caso de sufrir alguno, acudir inmediatamente al médico.

8. CONCLUSIÓN

A lo largo del artículo, he querido dejar clara la importancia de conservar la salud oral de los niños de Primaria, porque ésta les influirá positiva o negativamente a lo largo de su vida.

He destacado la caries porque es la enfermedad dental más prevalente entre los niños, explicando cómo se desarrolla y las causas que la provocan. Esta información permitirá conocer dicha afección para saber prevenirla, utilizando las técnicas y medidas mencionadas en el artículo.

He planteado una propuesta educativa relacionada con la higiene bucodental para llevarla a cabo dentro del aula, y enseñar a los niños (de una manera práctica), los aspectos fundamentales del tema.

Finalmente, he señalado la importancia que tienen los padres en cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje para que éste se desarrolle adecuadamente, y un pequeño listado de normas básicas para el cuidado dental.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO DE 2011

9. BIBLIOGRAFÍA

-*Educación Dental Infantil. Guía para profesionales de Educación y de Salud* (2002). Consejería de Salud. Junta de Andalucía.

-*Promoción de la Salud Bucodental en el ámbito escolar “Programa: Aprende a Sonreír”*(2003). Consejería de Salud. Junta de Andalucía.

-García Díaz, I; Pinchuk, D; Merenlender, R (2009). *Salud bucodental. Un paseo por la boca*. Editorial CEP S.L

Autoría

- Nombre y Apellidos: Leticia Benítez Rodríguez
- Centro, localidad, provincia: Granada
- E-mail: leticia.benitez.rodriguez@gmail.com