

dientes sanos



GUÍA DIDÁCTICA PARA EL PROFESORADO

Segundo ciclo de educación primaria



dientes sanos

GUÍA DIDÁCTICA PARA EL PROFESORADO



Segundo ciclo de educación primaria

Edita: Gobierno de Aragón.
Departamento de Salud y Consumo.
Dirección General de Salud Pública.

Título: Dientes Sanos.
Guía didáctica para el profesorado.
Segundo ciclo de educación primaria.

Maquetación e Impresión: ARPIrelieve, S.A.

Depósito legal: Z-0035/05

Los textos e imágenes para esta publicación han sido seleccionados de la publicación *Propuesta didáctica: Promoción de la salud Bucodental en el ámbito escolar "Aprende a sonreír"* de Varón, T y otros autores, editado por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, Sevilla, 2003 y de la publicación *Hincar el Diente* de Ballarín, P y Lorente, A. editado por el Gobierno de Aragón, Zaragoza, 1995.

La Dirección General de Salud Pública del Gobierno de Aragón agradece a la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía facilitar y permitir el uso del material didáctico del Programa "Aprende a sonreír", de promoción de la salud bucodental en el ámbito escolar.

dientes sanos





Introducción

La presente guía pretende ofrecer al profesorado un recurso de apoyo para desarrollar las actividades de educación para la salud bucodental enmarcadas en el Programa *Dientes Sanos* dirigido a segundo ciclo de educación primaria.

Es un hecho reconocido el papel esencial del centro educativo en la educación para la salud ya que forma parte de la educación integral del alumnado. La educación para la salud se plantea como un área transversal que impregna todo el currículo y que se basa fundamentalmente en los contenidos de actitudes y valores más que en los contenidos conceptuales.

Los problemas relacionados con la salud bucodental y especialmente la caries, tienen en nuestra Comunidad Autónoma una frecuencia alta y pueden prevenirse mediante la adopción de una serie de medidas, fundamentalmente de higiene y alimentación, sencillas de aplicar y cuyo aprendizaje es importante que se realice en la edad escolar.

Así las recomendaciones actuales para promover la salud bucodental se establecen en torno a tres ejes de prevención:

- La limpieza diaria de dientes y encías con un dentífrico fluorado.
- La reducción del consumo de alimentos y bebidas que contengan azúcares.
- La revisión periódica bucodental.

La presente propuesta didáctica se basa en el desarrollo curricular y se estructura desde distintos centros de interés y teniendo como marco de referencia la transversalidad.

Los contenidos que incluye se agrupan en los siguientes bloques:

- Encuesta sobre salud bucodental.
- Hábitos de higiene y revisión bucodental.
- Hábitos de alimentación.

La guía incorpora una serie de actividades para cada bloque de contenidos. Para ponerlas en práctica en el aula, se propone aplicar una metodología activa y participativa que parta de los conocimientos y actitudes previas del alumnado, promueva la reflexión y facilite la toma de decisiones favorables a la salud.

La guía para el profesorado se acompaña de un cuadernillo para el alumnado como soporte para las actividades propuestas.

Un aspecto importante a tener en cuenta es que para que la Educación para la Salud Bucodental sea eficaz, es necesaria la implicación de las familias. Por ello es necesario mantener reuniones informativas con padres y madres en que se comenten las actividades que se llevan a cabo en el aula y se solicite su colaboración tanto para la realización de algunas actividades del programa como para reforzar desde el hogar las medidas para cuidar la salud bucodental.

El programa *Dientes Sanos* proporciona también como recursos de apoyo:

- Una arcada dental de resina que facilita el aprendizaje de la técnica de cepillado.
- Cepillo dental y pasta para todo el alumnado.
- Revelador de placa dental para todo el alumnado.
- La publicación *Hincar el Diente* (Ballarin P., Lorente A., Diputación General de Aragón 1995) que permite ampliar conocimientos y profundizar en el tema al profesorado que lo desee, para lo cual en las actividades propuestas más adelante, se apuntan las referencias de *Hincar el Diente* señalando las páginas correspondientes.
- Tríptico informativo dirigido a familias.

Así mismo el programa *Dientes Sanos* puede servir de refuerzo y continuación para el trabajo de educación para la salud realizado en el primer ciclo a través del programa *Almarabú*.



Objetivos

El programa Dientes Sanos tiene como objetivos que el alumnado:

- Adquiera conocimientos sobre la salud bucodental.
 - Qué es la caries y cuáles son sus causas.
 - Qué son, como se forman y qué funciones tienen los dientes.
 - Qué alimentos son básicos para una dieta sana y que alimentos favorecen la formación de caries.
 - Cuáles son las medidas de higiene bucodental.
- Adopte actitudes positivas hacia el cuidado bucodental.
 - Valore la importancia de tener unos dientes sanos.
 - Valore la importancia de la alimentación y la higiene para la salud bucodental.
 - Valore la necesidad de revisiones periódicas.
 - Mantenga un espíritu crítico frente a la publicidad.
- Adquiera habilidades para cuidar su salud bucodental.
 - Cepillarse correctamente los dientes al menos una vez al día, por la noche.
 - Limpiar el cepillo y guardarlo en su estuche.
 - Controlar el consumo de dulces a los niveles adecuados.



Propuesta de actividades

Las actividades que se proponen giran en torno a los ejes fundamentales de la prevención:

1. La higiene bucodental:
 - 1.1. Ficha de registro mensual del cepillado.
 - 1.2. Taller de limpieza y cepillado dental.
 - 1.3. Un diente para cada misión.
 - 1.4. Sopa de letras.
 - 1.5. La revisión bucodental.
2. La alimentación sana no cariogénica.
 - 2.1. Buscando alimentos sanos para los dientes.
 - 2.2. Celebra tu cumpleaños con imaginación.
 - 2.3. Revisando la publicidad de alimentos.
 - 2.4. Canción de los Dientes Sanos.



Así mismo y para facilitar la introducción al tema e iniciar un proceso de investigación, se propone la realización al comienzo del programa de *una encuesta sobre salud bucodental*.

0. Encuesta sobre salud dental

Se fundamenta en:

Su potencial para conocer aspectos relacionados con los hábitos de alimentación e higiene bucodental del alumnado, a la vez que éste desarrolla técnicas de investigación.

Objetivos

- Conocer y poner en práctica procesos de investigación y análisis de resultados.
- Conocer el estado de la salud bucodental del propio alumnado.
- Abordar contenidos procedimentales del currículo.

Desarrollo

- Se diseña conjuntamente con alumnos y alumnas el procedimiento a seguir (secuencia, encuesta propiamente dicha, análisis de resultados y difusión de los mismos).
- Se extraen las conclusiones del estudio y se analizan en gran grupo.
- Se reflexiona sobre la necesidad de modificación de hábitos.

Recursos

- Lápiz, papel, modelo de cuestionario.



¿Cuidas tus dientes?



1. El cepillado de dientes:

¿Tienes cepillo de dientes en casa?

Sí

No

¿Cuándo te cepillas los dientes?

Nunca

Algún día

Todos los días después:

del desayuno

después de comer

de la cena

¿Qué otros utensilios conoces para la limpieza de los dientes?

2. Los alimentos que producen caries:

¿Conoces algunos alimentos que producen caries? Escríbelos.

¿Cuántas veces tomas dulces o golosinas?

Todos los días

Alguna vez

Los fines de semana

Nunca

3. La revisión bucodental:

¿Te han revisado alguna vez la boca y los dientes?

Sí

No

¿Cuántas veces?

Una

Alguna vez

Una vez al año

Cuando es necesario

¿Has tenido alguna vez dolor de muelas? ¿Qué hiciste?

¿Tienes algún diente o muela con caries (picado)?

Sí

No



1. La Higiene Bucodental

Se fundamenta en

La formación y adquisición de hábitos de higiene saludables a partir del desarrollo de la educación para la salud en el proyecto curricular, enfatizando en los objetivos actitudinales y procedimentales del currículo.

Objetivos

- Favorecer actitudes positivas en alumnos y alumnas hacia el mantenimiento y mejora de su salud bucodental.
- Adquirir habilidades para la práctica del cepillado dental.
- Implicar a las familias para la adopción de hábitos de higiene bucodental adecuados

Recursos

- Diversas fichas de registro de cepillado dental.
- Lápices.
- Arcada dental.
- Cepillo y pasta.
- Pastillas reveladoras de placa.
- Como recurso de apoyo se puede consultar la publicación *Hincar el diente* páginas 21, 29, 39, 85, 105 y 114.

Actividades propuestas

- 1.1. Ficha de registro diario del cepillado.
- 1.2. Taller de limpieza y cepillado dental.
- 1.3. Un diente para cada misión.
- 1.4. Sopa de letras.
- 1.5. La revisión bucodental: visita al dentista.



1.1. Ficha de registro diario del cepillado

Consiste en la elaboración por parte del niño o la niña de una ficha de registro (también se les puede proporcionar una copia del modelo que se presenta más abajo) adecuada a su edad, para que proceda a la anotación diaria de la higiene bucodental en colaboración con su familia, durante el periodo que el profesor o la profesora considere oportuno. Se trata de que el alumnado reflexione sobre sus propios hábitos de higiene dental, implicando a la familia en la adopción de hábitos sanos en cuanto a frecuencia de cepillado. Este registro puede ser utilizado también como elemento de evaluación sobre la adopción de hábitos correctos de cepillado tras la realización del programa.

Modelo de ficha registro para trabajar con la familia los hábitos de higiene bucodental

Cepillo mis dientes todos los días

MES:	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

El niño o la niña colorea el símbolo según se haya cepillado una, dos o tres veces al día, comentándolo con su familia

Mi nombre es:

Comentario de mi familia

.....

.....

.....

1.2. Taller de limpieza y cepillado dental

Se trata de que el alumnado valore la importancia para la salud del cepillado dental y el uso adecuado de la pasta fluorada y que adquiera las habilidades necesarias para cepillarse los dientes correctamente.

Para realizar la actividad, se explica y se ejemplifica con la arcada dental de resina la técnica del cepillado (ver viñetas en la siguiente página).

A continuación y mediante las pastillas reveladoras de placa se hace ver a niños y niñas que, aunque no se vea a simple vista, puede existir placa dental bacteriana con riesgo de caries. Las pastillas incluyen una sustancia inocua que tiñe (de color rojo) la placa bacteriana, es suficiente que mastiquen un cuarto de la pastilla (la ingesta de la pastilla no es perjudicial pero puede teñir las heces).

A continuación alumnos y alumnas en pequeños grupos deben practicar el cepillado tal y como se ha explicado previamente hasta que se eliminen los restos del revelador de placa, momento en el que se considera que el tiempo de cepillado es el correcto (así comprueban que para que el cepillado sea eficaz es preciso mantenerlo al menos dos minutos).

Pueden realizarse también como complemento actividades de recopilación y expresión oral, escrita, plástica u otras relacionadas con los ámbitos o áreas curriculares.

Como recurso de apoyo puede consultarse la publicación *Hincar el diente* páginas 88, 97, 98, 99 y 100.



Como cepillarte bien los dientes

Juega conmigo
a limpiarte
los dientes



1

Empieza cepillándote los dientes de delante, haciéndolo siempre desde la encía al diente.



2

Después todos los demás, sobre todo aquellos que se encuentran al fondo de la boca.



3

Límpialos de la misma forma por la parte de dentro.



4

Ahora te cepillas todas las muelas por encima, que es por donde masticas.



5

Es muy importante que antes de enjuagarte te cepilles la lengua.



- Límpialos después de cada comida, y siempre antes de acostarte.
 - No abuses de caramelos, ni dulces.
 - Utiliza una pasta con flúor.
- Y visita regularmente a tu amigo o amiga dentista.

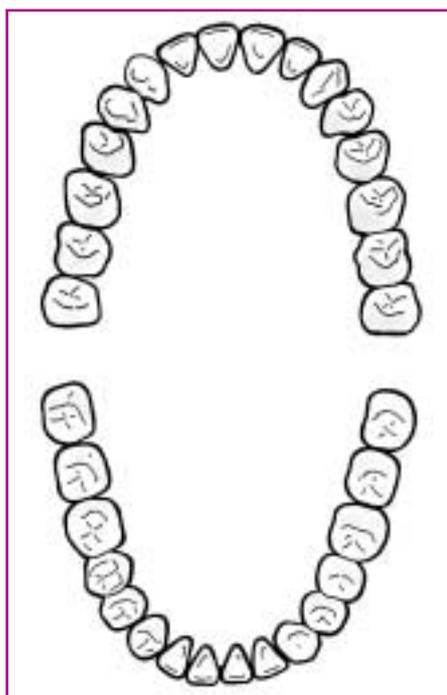
1.3. Un diente para cada misión

Se trata de que el alumnado conozca la formación y estructura de los dientes y muelas y las funciones de cada uno.

Cada alumno y alumna completa la ficha observándose la boca por parejas (o de forma individual si se dispone de espejo). A continuación se hace una puesta en común aclarando las distintas funciones de los tipos de dientes y las diferencias entre dentición de leche y definitiva, así como el proceso de formación de la caries.

Como recurso de apoyo puede consultarse la publicación *Hincar el Diente*, páginas 21, 29, 39 y 55.

Un diente para cada misión



Observa tus dientes con la ayuda de un espejo o de tu compañero/a y completa este esquema.

- Tienes _____
- Te faltan _____
- Picados _____

El esquema representa una dentadura.

- Colorea de rojo los dientes que tienes.
- Colorea de azul los dientes que te faltan.
- Marca con una cruz los dientes que tengas picados.

1.5. La revisión bucodental

Esta actividad resulta útil para conocer la función del / de la dentista para ayudar a mantener la boca sana y crear actitudes positivas hacia las revisiones bucodentales periódicas. A partir de la misma se pueden establecer, relaciones significativas entre los conocimientos nuevos y los que ya posee el alumnado.

- En el aula se pueden realizar con el alumnado dramatizaciones sobre la visita de diferentes personajes a la consulta del dentista así como recordar las visitas al dentista que han efectuado alumnos y alumnas en el último año. Se trata de analizar las actitudes y preocupaciones frente a la visita al profesional sanitario. Es importante que niños y niñas comprendan la utilidad de las revisiones bucodentales, desdramatizando y evitando los posibles miedos.
- Así mismo se puede contactar con un profesional del centro de salud de la zona correspondiente al centro educativo (odontólogo/a, médico/a, enfermero/a) y organizar dos actividades:
 - Una charla coloquio con el profesorado y las familias sobre la importancia de cuidar la salud bucodental, dar pautas de actuación y comentar los aspectos trabajados con el alumnado.
 - Una intervención en el aula, acompañado por el profesor o profesora, una vez que el alumnado ha trabajado el tema, con el fin de aumentar la motivación, potenciar el trabajo del profesorado y aclarar posibles dudas.

Incluso, si fuera posible, sería interesante completar esta actuación con una visita a la consulta de odontología del centro de salud para familiarizar a los niños y niñas con las funciones del dentista y los materiales e instrumentos que utiliza.

En todo caso, la reunión informativa con las familias es fundamental y, si no es posible contar con un profesional sanitario, debe ser el profesorado quien les aporte la información necesaria.



2. La alimentación sana no cariogénica

Se fundamenta en

El conocimiento existente de que la alimentación es el factor que más influye en la salud de la población y en el caso de la salud bucodental está demostrada la relación entre la aparición de caries con el consumo inadecuado de azúcares.

Objetivos

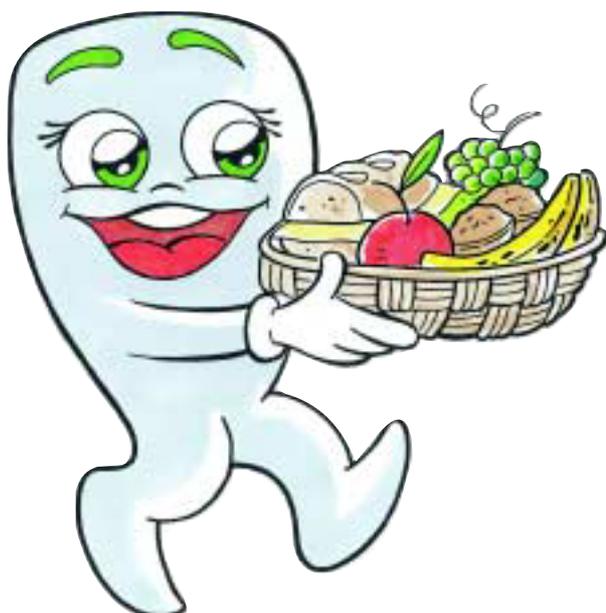
- Que el alumnado conozca los efectos positivos para la salud bucodental de una dieta sana.
- Estimular en el alumnado el gusto por los alimentos saludables.
- Potenciar la adopción de hábitos de alimentación correctos.

Recursos

- Fichas de registro para listados de alimentos.
- Lápices.
- Publicidad escrita sobre alimentos.
- Recurso de apoyo: Publicación *Hincar el diente*: páginas 93, 94, 95 y 96.

Actividades propuestas

- 2.1. Buscando alimentos sanos para los dientes.
- 2.2. Celebra tu cumpleaños con imaginación.
- 2.3. Revisando la publicidad de alimentos.
- 2.4. La canción de los Dientes Sanos.



2.1. Buscando alimentos sanos para los dientes

Se trata de que el alumnado identifique qué alimentos son perjudiciales para los dientes (cariogénicos) y cuales no son perjudiciales (no cariogénicos). A continuación se hace una puesta en común escribiendo los dos listados en la pizarra y pidiendo a los niños y las niñas que citen más alimentos de ambos grupos.

Escribe cada alimento en su lista correspondiente.



Alimentos perjudiciales para los dientes:

Alimentos no perjudiciales para los dientes:

2.2. Celebra tu cumpleaños con imaginación

La actividad busca hacer reflexionar al alumnado y a su familia sobre las alternativas que existen para celebrar una fiesta de cumpleaños con alimentos saludables reduciendo el consumo de dulces.

Para ello recogerán las alternativas elaboradas con su familia y en clase prepararán en grupos pequeños sus propios listados de alimentos para el cumpleaños según sean adecuados o no para cuidar la salud bucodental. A continuación se hace una puesta en común aclarando las dudas que hayan podido surgir.

Para llevar a cabo la actividad se pueden elaborar fichas propias o utilizar las fichas que aparecen a continuación.

Celebra tu cumpleaños con imaginación

Busca con tu familia (padre, madre, abuelo, abuela...) formas de celebrar tu cumpleaños que no dañen los dientes. Escríbelas y dibújalas.

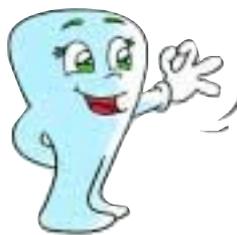
2.3. Revisando la publicidad

El objetivo es que el alumnado aprenda a revisar de forma crítica la publicidad sobre alimentación y adquiera criterio para la compra y consumo de alimentos.

La actividad consiste en recoger la propaganda de alimentación que llegue a casa (o en los propios comercios de alimentación) y recortar y pegar haciendo una composición en función de que los alimentos sean o no perjudiciales para los dientes. A continuación se puede comparar con los listados de la actividad 2.1 y pensar y anotar qué alimentos pueden tomarse como alternativa a los dulces entre horas.



Recorta y pega alimentos perjudiciales para los dientes



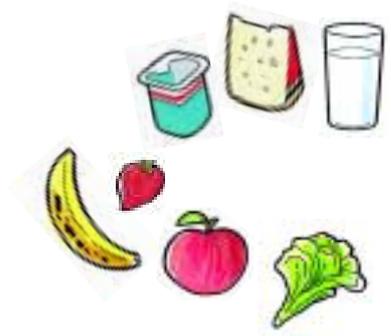
Recorta y pega alimentos no perjudiciales para los dientes

2.4. Canción de los Dientes Sanos

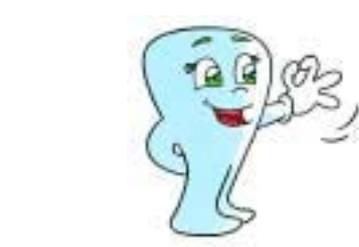
Como actividad final se propone cantar todos juntos la canción de los Dientes Sanos, cuya letra recoge las medidas preventivas más relevantes y para ello se sugiere hacerlo a ritmo de Rap.



Los dientes de la boca
te hacemos saber,
no nos gusta el azúcar
una y otra vez.
Chuches, caramelos,
me irritan a mí,
más si te los tomas,
antes de dormir.



Leche, queso, huevos,
arroz y yogur,
frutas y verduras,
carne y pescadito,
ricas ensaladas
con buen aceitito,
prefiero, nos gustan más,
que un pastelito.



Cuidado con las caries,
las bacterias, los flemones,
cepilla cada día con flúor
nuestros rincones.
Restos entre dientes,
con seda dental se van,
y una dieta equilibrada
también nos ayudará.



Visita al dentista,
sin miedo, con buen humor,
es amigo de los dientes
y también su protector.
Este buen consejo
repite a tu familia,
verás que tus dientes,
más sanos estarán.





Evaluación

La propuesta didáctica de *Dientes Sanos* tienen como finalidad apoyar la integración de la educación para la salud como área transversal en el currículum. Por consiguiente su evaluación tiene que estar integrada en el modelo de evaluación que utilice habitualmente el profesorado. La evaluación facilita al profesorado la valoración de los progresos que realiza el alumnado a través de la observación y el análisis de los trabajos escolares.

Algunos criterios de evaluación que pueden guiar al profesorado respecto al alumnado son:

- Relaciona cada tipo de diente con su función.
- Determina los factores que influyen en la salud bucodental.
- Realiza un cepillado dental correcto y diario.
- Identifica en su dieta habitual los alimentos saludables y los cariogénicos.
- Demuestra interés por el mantenimiento de una adecuada salud bucodental.





