

HÁBITOS: HIGIENE BUCAL

¿Cómo acercar el tema a los chicos?

Actividades para:

- ✓ leer
- ✓ motivar
- ✓ investigar
- ✓ jugar

Manuela,
¡qué muela!

GUÍA PARA EL DOCENTE



Educar es prevenir

Colegio Odontológico de la Provincia de Córdoba



La importancia de la higiene bucal

Antes de comenzar con la guía propiamente dicha, queremos adelantar algunos conceptos. El primero (*y más importante*) es que la salud implica prevención, y los mejores lugares para practicarla son la familia y la escuela. Pero, y sin descartar el papel que cumple la familia en la formación de hábitos, es la escuela el lugar más apropiado para fijarlos. Veamos:

- En la escuela hay personas que están preparadas para enseñar: los docentes.
- A la escuela asisten quienes desean aprender: los alumnos.
- Entre unos y otros actores –ambos predispuestos– se produce un intercambio de saberes y aprendizajes que enriquece la relación como en ningún otro ámbito. La familia, en cambio, no siempre imparte

hábitos de manera sistemática, ni el niño escucha a la mamá como escucha a la maestra. Si la "seño" dice que debemos colocar el cepillo de dientes de esta manera, es seguro que tendrá una buena respuesta colectiva, mientras que las mamás claman y reclaman muchas veces en vano.

También las maestras, pasando información adecuada, ayudan a desterrar el miedo al dentista y pueden incentivar a los padres para que lleven a los chicos de manera periódica al consultorio, en lugar de arrastrarlos recién cuando se presenta alguna caries con dolor.

Y así como los docentes enseñan muchos otros hábitos, también encontrarán satisfacción en inculcar el de la higiene bucal, con todo lo que ello implica.

PRIMERA ETAPA MOTIVACIÓN

- La maestra muestra el libro y despierta curiosidad en los alumnos. Es el momento de la exploración, de aguijonear ideas, pensamientos y acciones que potenciarán el tratamiento del tema.
- Tapa y contratapa son motivadores y movilizadores del pensamiento infantil. Junto a la maestra, los niños observan las ilustraciones de tapa y contratapa, el título, la textura de la tapa y de las hojas, si son suaves o porosas, brillantes u opacas, blandas o duras, los colores y otros detalles que señalarán los mismos chicos.
- El trabajo de exploración debe alentarlos para que se expresen, opinen y discutan sobre el tema de la higiene bucal. Indagar cuánto y qué saben acerca de la boca y los dientes, por qué son importantes y para qué sirven (*comer, masticar, sonreír etc.*). Incorporar conceptos de

salud y enfermedad, asociar salud con alegría. Explicar la importancia del cuidado del cuerpo para mantener la salud y entusiasmarlos para que lo hagan.

- Además del título, es probable que los chicos destaquen los nombres de la escritora y de la ilustradora, y si esto no ocurre, la maestra puede inducir con preguntas hasta llegar a los autores. Saldrán a relucir así nombres de otros escritores e ilustradores, cuál es el oficio de cada uno, remarcando que tanto uno como otro tienen la calidad de autores, ya sea a través de la palabra o de la imagen. El libro trae unas breves semblanzas de ambos, de manera que la maestra puede atenerse a esos datos, o bien encomendar a los chicos que busquen más información en la biblioteca, por Internet, etc.; dependerá esto de las posibilidades del grupo social con el que trabaje.



Lo que surja de este intercambio, se escribe en el pizarrón.

- En la tapa del libro también aparece el nombre de la editorial, y ofrece una buena oportunidad para hablar de la tarea que realizan las editoriales, e incentivar a los chicos para que envíen un correo electrónico con preguntas que surjan de esta exploración. Al pasar a la página donde figuran los datos técnicos del libro, conviene explicar también por qué aparecen y qué beneficios trae para el autor y los editores, ese resguardo.

SEGUNDA ETAPA LECTURA Y REFLEXIÓN

Una vez leído el cuento, la maestra estimula a los niños para que opinen. ¿Puede enfermarse una muela? ¿Por qué? ¿Qué podemos hacer para que no se enferme? ¿Cómo cuidamos nuestras muelas? ...

TERCERA ETAPA INFORMACIÓN

Es el momento de diferenciar claramente a los "amigos" de Manuela, de los "enemigos", y las funciones que cumplen.

Amigos:

- **Cepillo dental:** ayuda a barrer las bacterias y restos de alimentos de la superficie del diente.
- **Hilo dental:** atrapa las bacterias escondidas en rincones difíciles de cepillar.
- **Flúor:** fortalece el esmalte de los dientes y nos defiende del ataque de ácidos que liberan las bacterias. Se pueden utilizar enjuagues bucales, pastas dentales con flúor o pedirle al odontólogo que realice topicaciones con flúor.
- **Alimentos sanos:** algunos alimentos nos regalan sus vitaminas y minerales, muy útiles para la salud. Por ejemplo: leche, yogur y queso nos aportan calcio. También son nuestros amigos los vegetales, las frutas, el pescado y la carne.



Enemigos:

- **Bacterias:** liberan ácidos que destruyen el esmalte dentario, enfermando los dientes y muelas al producir caries.
- **Golosinas:** los dulces sirven de alimento para las bacterias. En el caso de comer golosinas, debe hacerse en una sola ingesta y luego, cepillar los dientes. Es preferible comer cinco caramelos de una vez, y no repartidos a lo largo del día.

Técnica de cepillado:

La maestra puede explicar la técnica de cepillado sobre el modelo de una muela fabricado en goma espuma o papel maché.

Con un cepillo va indicando los movimientos:

- a) Colocar el cepillo a 45° , inclinado en forma tal, que los filamentos penetren en el espacio que une los dientes y las encías.
- b) Realizar suaves movimientos de arriba hacia abajo, es decir, siempre desde la encía hacia el diente. Pasar luego el cepillo con movimientos circulares.

c) Para la parte interna de los dientes, se realiza un suave movimiento de arriba hacia abajo.

d) Cepillar la superficie de masticación con un movimiento de adelante hacia atrás.

Mientras se repiten los movimientos en el modelo, agregar otros conceptos tales como:

- Cepillarse la lengua (*¡sí, la lengua!, aunque parezca raro*).
- Cepillarse los dientes después de cada comida y sobre todo antes de ir a la cama.
- Nunca compartir el cepillo, porque los bichitos viajan de una boca a otra y contagian.
- No dejar el cepillo tirado en cualquier lugar. Después del cepillado hay que enjuagarlo y colocarlo en un lugar fresco y seguro.
- Las cerdas del cepillo deben estar derechitas, porque si se doblan no barren bien y pueden lastimar las encías.





Práctica de cepillado:

Pedir a los chicos que traigan su cepillo y un espejito de mano, para practicar los movimientos aprendidos sobre el modelo. Estimularlos para que los repitan varias veces. Durante esta práctica no es necesario el uso de pasta dental.

CUARTA ETAPA LA INFORMACIÓN TEÓRICA

Los niños deben saber que existen dos denticiones: la temporaria -los llamados "dientes de leche"-, y la permanente, formada por los dientes que reemplazan a los de leche.

Insistamos en la importancia del primer molar permanente o molar de los seis años, la muela de la "gente grande", que erupciona por detrás de las otras y a la que debemos cuidar para que nos acompañe hasta que seamos viejitos. Luego usamos nuevamente el espejito y pedimos a los chicos que traten de descubrirla e identificarla. En algunos casos este molar ya habrá erupcionado, en otros casos no.

En cuanto al odontólogo, es bueno comentar a los niños la necesidad de visitarlo aunque no sintamos dolor; es preciso hablar de la prevención de las enfermedades y la bondad de las topicaciones de flúor. El odontólogo es nuestro amigo, ésa es la idea que hay que afianzar.

QUINTA ETAPA JUEGO TEATRAL

La propuesta es armar un consultorio odontológico; habrá una sala de espera y un consultorio propiamente dicho.

Los chicos se repartirán los personajes (*dentista, pacientes, secretaria que da los turnos y atiende el teléfono, asistente dental*). Un grupo de niños puede escribir el libreto, otro montará la escenografía, un grupo ideará el vestuario (*con papeles y elementos descartables*), otro actuará.

Al finalizar la función, cada uno reflexionará sobre el nuevo hábito aprendido.

Y por último, algunas recomendaciones útiles

Todos los docentes saben que al jugar y correr, los chicos sufren algunos accidentes, y que para enfrentar esos traumatismos, debemos estar preparados.

- **Si el elemento que se cae** (*por ejemplo, un diente*) **es permanente**, hay que buscarlo inmediatamente. No tenemos que desinfectar con alcohol ni otro antiséptico, ni lavarlo ni rasparlo, tampoco colocarlo en servilletas de papel ni en cajitas, porque esto destruye las fibras periodontales ubicadas en la raíz. Si se le puede colocar en solución fisiológica o en leche a temperatura ambiente. Por supuesto que, niño en mano, hay que concurrir de inmediato al odontólogo para el reimplante, y cuanto menor sea el tiempo transcurrido desde el accidente, mayores serán las posibilidades de éxito.

- Si el golpe ocasionó una fractura del diente (*u otro elemento*), acudir sin demora al odontólogo para que evalúe las consecuencias que esto puede tener sobre la pulpa dentaria conocida como **el nervio**, y practique el tratamiento indicado. Puede ocurrir que exista una **fractura** a nivel de la raíz, que necesite ser tratada.

- En caso de **heridas cortantes en labio y lengua**, limpiar la zona con gasa estéril, y en caso de edemas, aplicar compresas frías. Por supuesto que se requiere también una consulta médica.

- **¡Sobre los dichosos aparatos de ortodoncia!** Si algún alambre se suelta o si lastima, se debe cubrir con gasa o algodón y concurrir al dentista. Si un bracket se despeg, pero sigue unido al alambre, tratamos de reubicarlo y nos vamos derecho para el consultorio.



Unas palabras sobre
Silvia Filiau

La autora de los textos es cordobesa y se recibió de odontóloga en la Universidad Nacional de Córdoba. “No hay mejor remedio que la prevención”, afirma siempre, y conforme a eso, apenas graduada ideó programas entretenidos para trabajar con chicos no sólo en el consultorio, sino –y sobre todo– en escuelas primarias y jardines de infantes de la provincia de Córdoba.

Esta verdadera docencia es ejercitada a partir de juegos y también de charlas, conferencias y talleres, tarea que Silvia realiza codo a codo con las maestras, quienes a su vez aprenden cómo motivar a los niños para que fijen hábitos e incorporen las nociones más importantes que hacen a la higiene bucal.



Educar es prevenir

Colegio Odontológico de la Provincia de Córdoba