

REPUBLICA DE COLOMBIA
MINISTERIO DE SALUD
Dirección de Participación de la Comunidad

UNIDAD
EDUCATIVA
No. 5

SALUD ORAL

LIBRARY
International Reference Centre
for Community Development



UNICEF

CUIDAR LOS DIENTES
ES CUIDAR NUESTRA
SALUD.

144-81MA-1511-6

Indicaciones Generales

La salud oral o salud de la boca, dientes, muelas, encías y lengua es un tema muy importante **para toda la comunidad**; pero debe ser enseñado especialmente a los niños y a las embarazadas.

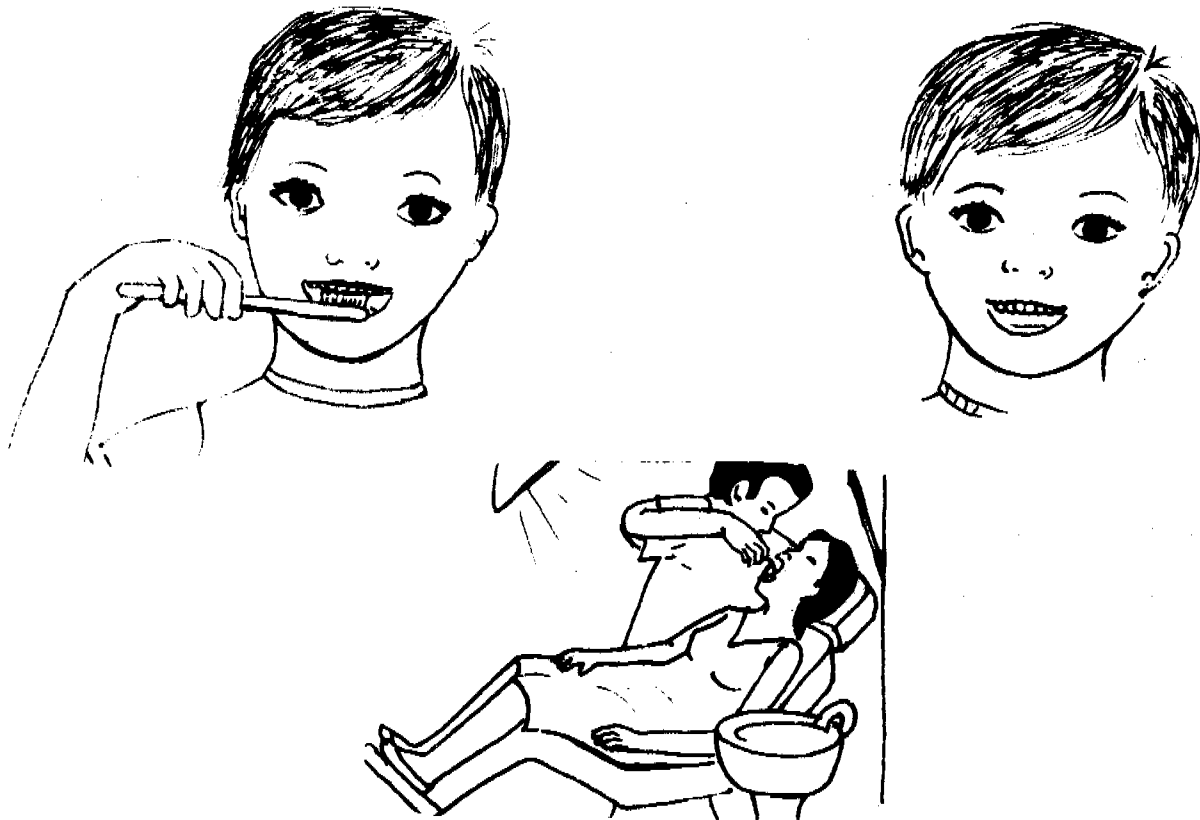
En esta Unidad Educativa usted encontrará:

- **ENSEÑAMOS ESTE TEMA PARA:** o sea lo que queremos que la comunidad aprenda y ponga en práctica.
- **QUE DEBEMOS ENSEÑAR** son los conocimientos sencillos que la comunidad debe saber sobre salud oral.
- **GUIA PARA ENSEÑAR** son las indicaciones para que puede enseñar mejor el tema **SON SOLO SUGERENCIAS** que usted puede utilizar.
Además la Unidad Educativa viene con 3 láminas cuyo contenido y uso se explican en la Guía.

Indicaciones Generales

ENSEÑAMOS ESTE TEMA PARA:

1. **QUE LA COMUNIDAD:** Identifique porqué se pueden dañar los dientes y siga las indicaciones para evitarlo.
2. **QUE LA COMUNIDAD:** Reconozca la importancia de ir donde el dentista y seguir el tratamiento cuando se lo indiquen.



Qué debemos enseñar sobre salud oral?

TENER UNOS DIENTES Y MUELAS SANOS ES PARTE DE NUESTRA SALUD

Si dejamos que los dientes y muelas se dañen tendremos muchos problemas, nos empezarán a doler. Tendremos mal olor en la boca y lo que es peor se pueden perder los dientes porque cuando están muy dañados hay que sacarlos.



DIENTES SANOS PARA UNA BUENA SALUD

No debemos olvidar que la dentadura la necesitamos para:

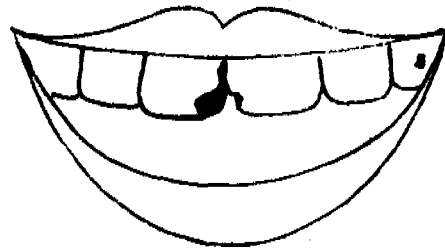
- Masticar bien los alimentos.
- Para pronunciar bien las palabras.
- Para una buena presentación personal.

CUIDE LOS DIENTES Y MUELAS PARA NO PERDERLOS

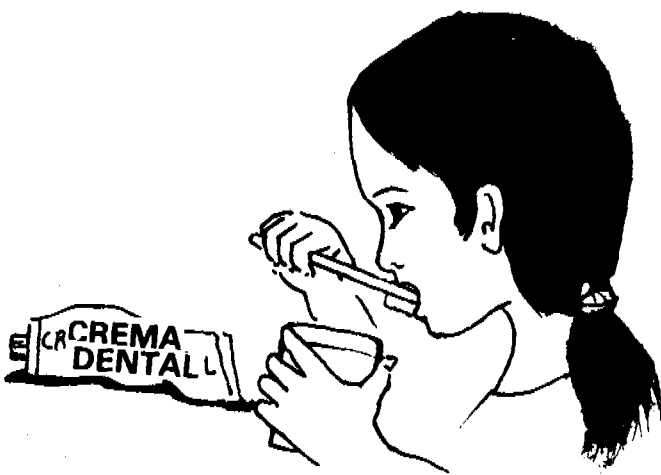
Las muelas y dientes que salen a los 6 años, si se dañan los perdemos y no vuelven a salir.

Qué debemos enseñar...

La picadura de los dientes o caries es un huequito que se forma en dientes y muelas, porque los restos de comida que quedan en la boca se van pudriendo.

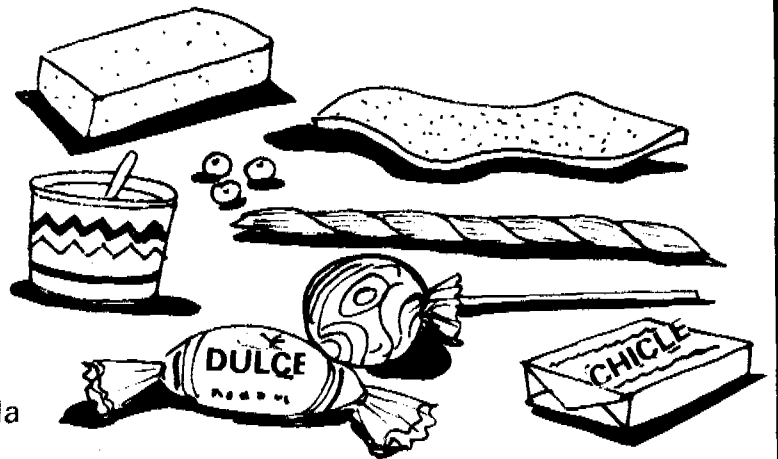


PARA EVITAR QUE LOS DIENTES Y MUELAS SE DAÑEN SON NECESARIOS LOS SIGUIENTES CUIDADOS:



Lavarse muy bien la boca después de cada comida.

Comer la menor cantidad de dulces posibles.



HACERSE REVISAR LA BOCA DEL DENTISTA

Qué debemos enseñar...

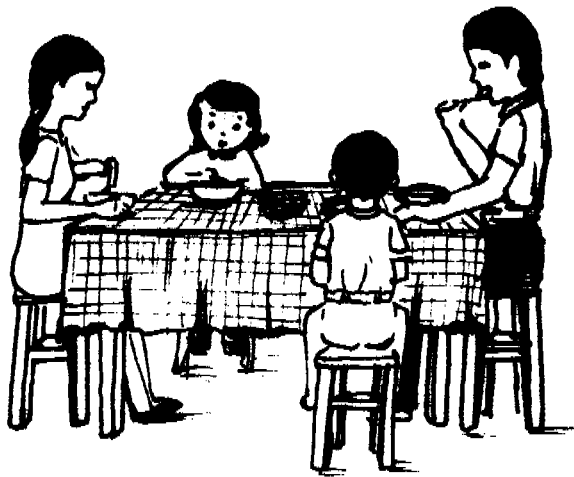
LAVADO DE LA BOCA

Para lavarse la boca es necesario cepillar diente por diente y por todos los lados.

Las cerdas del cepillo son como una escoba que barre todos los rincones. Si esa escoba no limpia bien todos los rincones, deja sucio y el diente se daña.

Con el cepillo no sólo debemos limpiar los dientes sino también frotar la encía para mantenerla sana y fuerte.

Cuando no tenemos cepillo podemos frotar el diente con un trozo de tela limpia o con el dedo limpio.



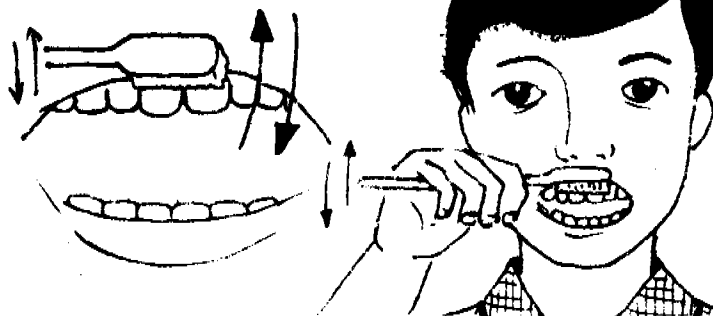
Se recomienda lavar la boca después de cada comida, porque cada vez que comemos algo, quedan pedacitos de comida que ayudan a picar los dientes y muelas.

CADA PERSONA DEBE TENER SU CEPILLO

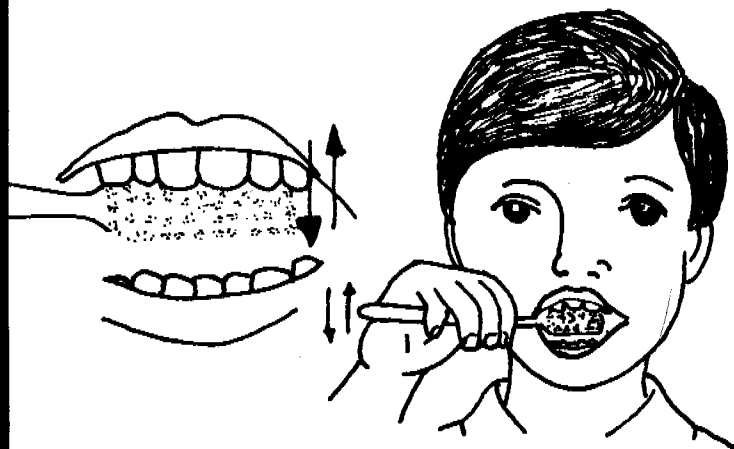
Qué debemos enseñar...

COMO HACER EL LAVADO DE LA BOCA CON EL CEPILLO?

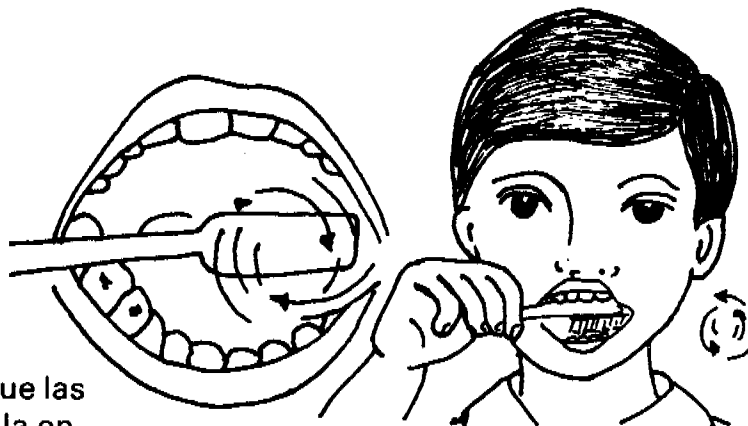
Las muelas deben cepillarse por encima, es decir, por la parte con que se muerde, con movimientos del cepillo como haciendo rueditas.



Para lavar los dientes de arriba, coloque las cerdas del cepillo en la encía y barra la encía y el diente hacia abajo y luego haga lo mismo por la parte de adentro del diente.



Para lavar los dientes de abajo, coloque las cerdas del cepillo en la encía y barra la encía y el diente hacia arriba y luego haga lo mismo por la parte de adentro del diente.



Qué debemos enseñar...

CUANDO LOS DIENTES SE ENFERMAN LO UNICO QUE SE PUEDE HACER ES IR DONDE EL DENTISTA PARA QUE EL LOS CURE HACIENDOLE EL TRATAMIENTO QUE NECESITEN.

No debemos esperar a que los dientes y muelas duelan para ir donde el dentista porque cuando esto suceda ya están muy dañados y hay que sacarlos.

NO OLVIDE QUE LOS DIENTES DE HUESO NO VUELVEN A SALIR, CUIDELOS MUCHO.

COMO PODEMOS EVITAR QUE NOS TENGAN QUE SACAR LOS DIENTES Y MUELAS?

Para evitar que tengan que sacarnos un diente o muela porque está dañado debemos no solo lavarlos bien, sino también ir al Centro de Salud u Hospital por lo menos una vez al año para que el dentista los revise, vea si hay dientes y muelas dañados y nos haga el tratamiento.

Cuando un diente ya tiene una picadura entre más rápido se arregle, es mejor y no habrá necesidad de sacarlo.

CITA AL DENTISTA



Cuando se ha comenzado un arreglo en los dientes, se debe seguir hasta cuando estén todos curados porque si no se termina el arreglo que le han empezado, puede perderlos. **CUIDE SUS DIENTES Y MUELAS.**

Guía para enseñar

Este tema de la salud de la Boca o Salud Oral, ya le decíamos debe ser enseñado a toda la comunidad, ya sea a niños o Adultos, hombres o mujeres.

USTED PUEDE ENSEÑAR ESTE TEMA:

1. Cuando alguien va a consultarle porqué tiene dolor de muelas, de dientes o de encías.
2. En una visita domiciliaria, usted se dá cuenta que en esa familia hay personas con problemas de la boca, muelas, dientes o encías.
3. Cuando usted reúne a un grupo de su comunidad o va a la Escuela para hacer una charla sobre salud oral.

Veamos, entonces la manera de enseñar en cada caso.

Guía para enseñar...



1. CUANDO ALGUIEN VA A CONSULTARLE

Alguién de su comunidad va a consultarle porque le duele una muela, un diente o las encías. usted ya sabe cómo debe atender a esta persona y qué recomendarle, pero debe aprovechar la situación para enseñar lo más importante sobre el cuidado de la Boca. Trate primero, de atender a la persona teniendo en cuenta los conocimientos que usted tiene para estos casos.

Luego si la persona adolorida está en capacidad de escucharle unas palabras, hablele sobre la importancia del lavado de la Boca y enséñele el correcto manejo del cepillo de dientes haga la demostración, si es posible. **Insístale en ir donde el Dentista y de que cumpla con el tratamiento.** Sí es una madre, que lleva a su niño con dolor de muelas, explíquele lo mismo a la madre y al niño.

La mejor situación para aprender es cuando se está viviendo el problema y así puede evitar que vuelva a suceder.

Guía para enseñar...

2. EN UNA VISITA DOMICILIARIA

Cuando haga una visita domiciliaria, enseñe sobre el cuidado de la boca especialmente donde hay niños, embarazadas o en donde se han presentado problemas dentales.



Enseñe sobre esto como una conversación, haga preguntas y a partir de las respuestas que le den, complete usted su mensaje. Acepte lo que es correcto y explique por qué algunas respuestas o situaciones son incorrectas para el cuidado de la boca. Haga una demostración del correcto cepillado de los dientes, y que los asistentes practiquen, cada uno con su cepillo.

Insista en la importancia de ir donde el dentista y de seguir los tratamientos dentales.

Guía para enseñar...

3. REUNION CON UN GRUPO DE SU COMUNIDAD

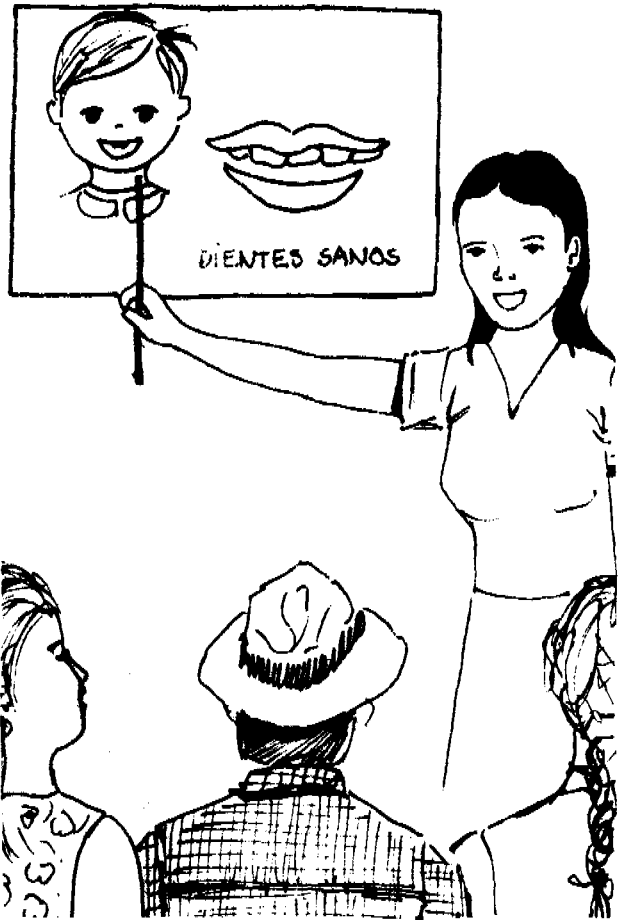
Usted puede programar reuniones con pequeños grupos de su comunidad o hacerles charlas a grupos de niños en la Escuela, sobre la **Salud de la Boca o salud Oral**.

Recuerde, que toda charla debe ser bien preparada.

Lea con cuidado el tema en la parte **QUE DEBEMOS ENSEÑAR** de esta Unidad y **estúdielo** bien, para estar seguro de lo que se va a decir.

No se trata de aprenderlo de memoria, recitar de memoria una charla es hacer una mala enseñanza.

Aliste las láminas y lo que se necesita para la demostración: Cepillo de dientes, crema dental, vaso. Avísele a la gente con tiempo y escoja un lugar adecuado y cómodo para la reunión.



Las láminas para usar en la charla sobre salud oral, son:

LAMINA No. 1: 2 personas, una con picaduras en los dientes y otra con la dentadura sana

LAMINA No. 2: El correcto cepillado de los dientes.

LAMINA No. 3: El Dentista atendiendo a una persona.

Estas láminas usted las puede usar en la charla en ese orden y le servirán para hacer preguntas a la gente. Con las respuestas que le den, trate de completar con las enseñanzas sobre este tema. **Ejemplo:**

PROMOTORA: ¿Qué vemos aquí? (señalando la lámina No. 1).

SEÑOR: 2 Personas con la boca abierta.

PROMOTORA: Qué pasa con la boca de estas personas?

SEÑORA: Una tiene los dientes buenos y otra no.

PROMOTORA: Por qué una tiene los dientes buenos y la otra no?

SEÑOR: Quién sabe?

OTRA SEÑORA: "Será por que no se los ha cuidado".

PROMOTORA: Muy bien.

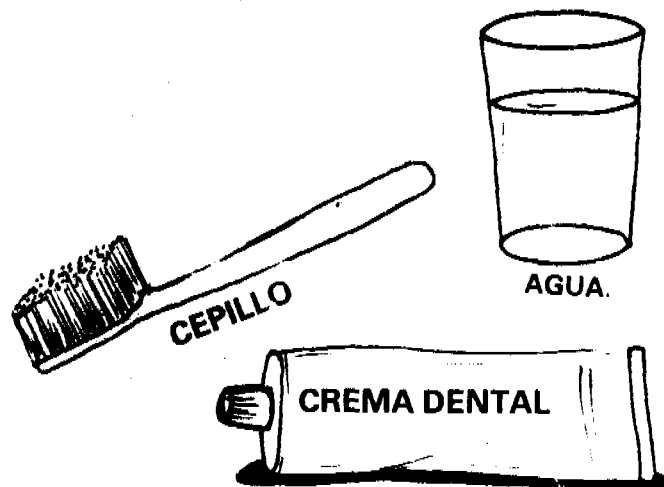
Aquí diga el mensaje del cuidado de los dientes.

Guía para enseñar...

Y así hará con las demás láminas. Aproveche las respuestas de la gente para dar la enseñanza.

Al final de la charla haga un resumen, preguntando a los asistentes sobre el tema.

Lleve un cepillo, crema dental y un vaso para hacer la demostración del lavado correcto de los dientes.



CONVERSACION AMISTOSA

Lleve siempre la enseñanza como una conversación amistosa, no trate de imponer sus puntos de vista, haga que los mensajes o enseñanzas que usted dé sean resultado de la misma conversación. No olvide, también que usted debe dar ejemplo de lo que enseña.

Ahora, veamos cómo podría hacer la reunión con un grupo de niños de la escuela de su comunidad. Puede hacerlo de la misma manera que con los adultos, mostrando las láminas. Otra manera de enseñar es utilizando un juego. Aquí le vamos a proponer uno. Se llama el juego de "las caries y los dientes sanos" o también el "De las picaduras contra los dientes sanos".

El juego se hace así:

Pregunte a los niños:

- Quién se cepilló los dientes hoy?
El primero que conteste será el Capitán del grupo de los "dientes sanos".

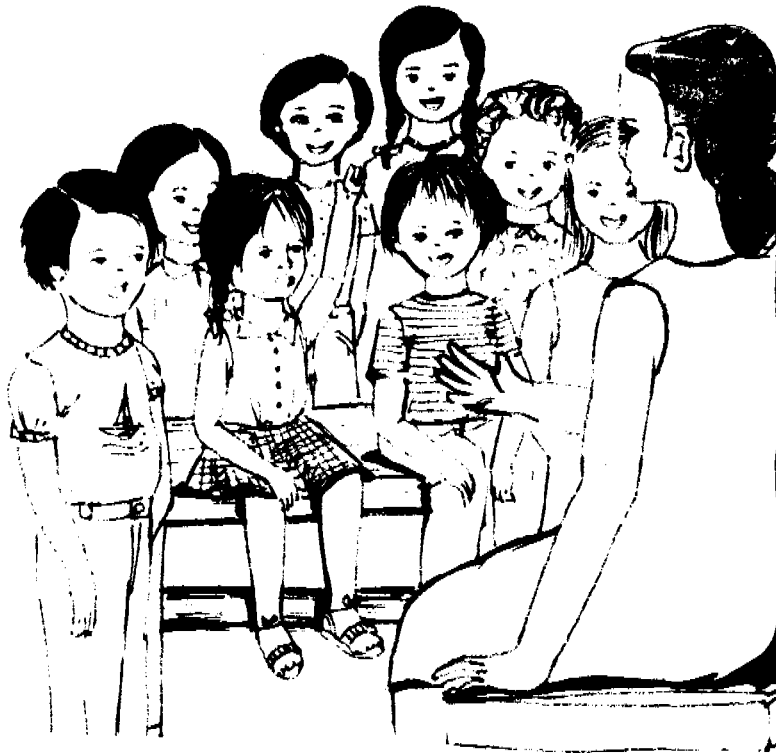
Luego pregunte:

- Quién no se cepilló los dientes hoy?
El primero que conteste será el Capitán del grupo de las "picaduras o caries".

Guía para enseñar...

Después pregunte a cada niño lo mismo y se van colocando en fila detrás de cada capitán, también se les preguntarán si han comido dulces hoy, si contestan **SI** se harán en grupo de la caries o si contestan **NO**, se harán en el grupo de los dientes sanos. Al final gana el grupo que más niños tiene.

Si ganó el grupo de las picaduras o caries, explíqueles a los niños el peligro en que están sus dientes y enséñeles el correcto cepillado haciendo la demostración. Si ganó el grupo de los dientes sanos **FELICITELOS**, pero de todas maneras enséñeles con palabras muy sencillas los mismos mensajes.



Al final haga preguntas sobre lo enseñado y con las respuestas haga un resumen.
RECUERDE QUE ENSEÑAR PARA LA SALUD ES PREVENIR, Y PREVENIR ES MEJOR QUE CURAR.