



UNIDAD DIDACTICA MULTIMEDIA

Escuela

Higiene bucal. La caries

Objetivos:

- Saber que una dieta adecuada es el primer paso para la prevención.
- Conseguir una buena higiene bucodental.
- Tomar conciencia de que hace falta disminuir el consumo de caramelos.

Contenidos:

- ¿Cómo es un diente?
- Paso a paso
- ¿Por qué se produce la caries?
- El cepillo
- Incidencia
- El dentífrico
- Hábitos de higiene dental
- Frecuencia

Actividades:

- ¿Y tú qué sabes? (gimcana de preguntas sobre la caries).
- Juego de la caries (juego de entretenimiento sobre la caries).
- Juego del paso a paso (aprendizaje de los pasos a seguir a la hora de lavarse los dientes).

Procedimientos:

- Observación directa
- Reconocimiento y descripción
- Vocabulario científico
- Información

¿Cómo es un diente?

Hay que tener cuidado con los dientes porque no tienen recambio.



Un diente tiene diferentes partes: la **externa** o **corona** -la que vemos- y la **interna** o **raíz**, que no podemos ver porque está en el interior del hueso de la mandíbula.

De la corona, el **esmalte** es la capa más externa. Esta parte es muy dura, incluso más que los huesos.

Debajo del esmalte está la **dentina**, que no es tan dura, y a continuación está la **pulpa dentaria**, que es la que nota la punzada del dolor cuando comemos

alimentos fríos o calientes, dulces (golosinas) o ácidos.

¿Por qué se produce la caries?

Las bacterias y la saliva intervienen en la producción de la caries.

Ya hemos dicho que hay diversos factores que intervienen en la formación de la caries: los alimentarios, los bacterianos y los de la constitución de cada persona.

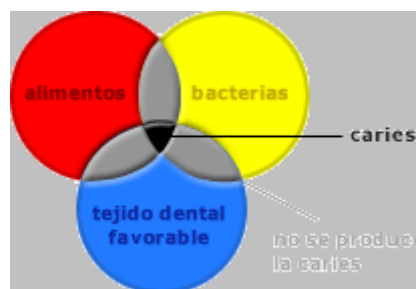


Diagrama de KEYES

Dentro de la boca todos tenemos **bacterias**, que viven allí tranquilamente; algunas son incluso útiles. Cuando comemos demasiados alimentos que tienen azúcar, las bacterias los toman como alimento y los descomponen, produciendo ácidos que atacan directamente al esmalte del diente.

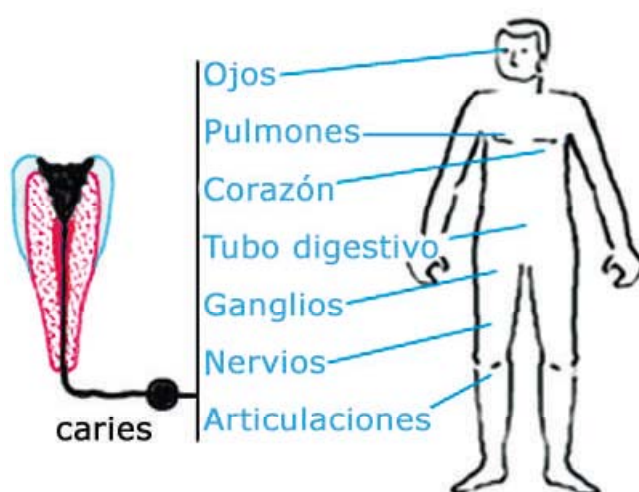
Éstos, juntamente con el resto de alimentos y el azúcar, forman la **placa bacteriana**, que es una película que se fija sobre el diente y donde encontramos a las bacterias, lo cual facilita que aparezcan la caries y las enfermedades de las encías.

Incidencia

La caries está considerada una plaga mundial. La caries dental es actualmente una de las enfermedades infecciosas más frecuentes en la humanidad.

¿Por qué hay que prevenirla?

Un diente enfermo amenaza a todo el organismo.



La caries es un importante problema sanitario y económico. Aunque la situación es muy diferente de la de hace unos años, continúa suponiendo una factura muy alta.

La infección de los dientes se puede extender a través de los vasos sanguíneos y llegar a otros lugares de nuestro organismo. Estas complicaciones pueden ser muy graves porque pueden afectar a todo el organismo.

Ilustración: revista
"Salud del Mundo" (OMS)

Hábitos de higiene dental

Lavarse los dientes es una obligación con nosotros mismos.

La higiene dental sirve para eliminar los restos de alimentos que hemos comido y desorganizar a las bacterias que podrían atacar a los dientes. También va bien para evitar enfermedades de las encías.

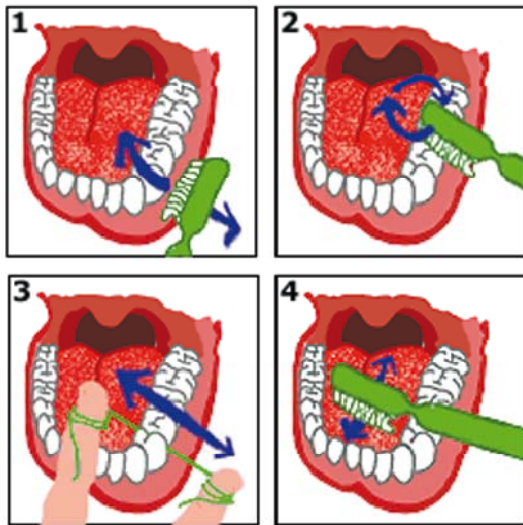


Un niño tiene que empezar a cepillarse los dientes **a partir de los tres años.**

Es conveniente que este hecho no se imponga como un castigo o se asimile a una obligación pesada. Al contrario, se puede plantear como un juego.

Éste es el momento en que imitan lo que hacen los padres. Es muy importante pues que lo vean. Hay que recordar que, para lavarnos los dientes, no podemos ir deprisa y corriendo, sino que tenemos que seguir unos pasos determinados. En total lo podemos hacer en **tres minutos.**

Paso a paso



Primero: cepillar los dientes en **movimientos verticales**, empezando por la encía. Tendremos que cepillar la parte de fuera del diente y la parte de dentro y de todos los dientes.

Segundo: cepillar en **forma de remolino** la parte de los dientes y de las muelas que usamos para masticar. Es necesario que las fibras del cepillo penetren por todos los pliegues que hay en esta zona, para evitar que se queden ahí los restos de los alimentos y que las bacterias puedan empezar a provocar una caries.

Tercero: limpiar **las encías** y también el espacio **espacio entre diente y diente**.

No olvidar la limpieza de los espacios interdentales, donde no puede llegar el cepillo. En este caso tendremos que usar un hilo (seda dental) para pasarlo entre los dientes, o un cepillo interproximal.

Cuarto: no olvidarse de **cepillar la lengua**. Los elementos para hacer una buena higiene son el cepillo y el dentífrico.

El cepillo

Un cepillo de dientes caduca a los tres meses.

El cepillo para limpiar una boca sana tiene que ser más bien blando y pequeño, y tener el mango largo para poder llegar a todos los rincones de la boca.

Los filamentos del cepillo tienen que tener las puntas redondeadas para no dañar las encías.

Tienen que ser de material sintético -generalmente son de nylon- y tener las puntas pulidas. Un cepillo no se tiene que usar más de tres meses seguidos, porque los filamentos ya están estropeados, aunque no nos lo parezca.



Dentífrico

El aliado imprescindible para combatir la caries.

El dentífrico se utiliza con el cepillo. La pasta de dientes es una preparación o mezcla homogénea de sólidos en agua que ayuda a la limpieza. El dentífrico tiene que tener una serie de requisitos básicos: poder de **limpieza**, **abrasividad baja**, **no tiene que irritar** las encías, ser **agradable** de sabor, **inocuo**, **fácil** de utilizar y dejar una sensación de **frescor** y de **limpio**.

Un ingrediente importante de los dentífricos anticaries es el **flúor**. Los dentífricos con flúor están regulados a partir de la concentración de flúor. Se establece un límite para ser considerados cosméticos: 150 mg % o 1500 ppm o 0,15 g % en total. **Se recomienda que los dentífricos para niños tengan una dosis de flúor no más grande de 150 mg %**.

Los dentífricos que tienen más flúor (250 mg%) están indicados para adultos. A veces también pueden usarse enjuagues, que son soluciones acuosas o a base de agua. Los **colutorios** no tienen la eficacia de los dentífricos, por tanto no tienen que sustituirlos, pero se pueden utilizar después de cepillar los dientes para completar la acción limpiadora de la pasta.



Frecuencia

El cepillado de antes de ir a dormir es el más importante de todo el día porque no podemos estar toda la noche con los restos de alimentos entre los dientes. Si en alguna ocasión nos encontramos que no tenemos cepillo, podemos enjuagarnos con agua varias veces o comer alguna fruta, como una manzana; o una verdura dura, como una zanahoria.

Juego

Ordena paso a paso.

