

JUSTIFICACIÓ

A la Comunitat Valenciana, al voltant del 30% dels xiquets/es de 6 anys pateixen càries en l'actualitat i aquest percentatge augmenta fins al 42% a l'edat de 12 anys.

La presència de càries està influïda fonamentalment pel patró d'alimentació i d'higiene dental. Als 12 anys només el 51,5% dels escolars es raspallen les dents dues o més vegades al dia, i al voltant del 25% es raspalla les dents sense usar pasta dental. Cal destacar que la pasta dental fluorada constitueix una mesura eficaç per a previndre la càries, amb una fracció prevenible del 24% (disminució de la freqüència de càries del 24% en els individus que usen pasta dental fluorada en la concentració adequada -almenys 1000ppm-, respecte dels que no n'utilitzen).

S'ha constatat que hi ha una relació entre conductes relacionades amb la salut (dieta, activitat física, etc.) i resultats acadèmics en els adolescents, independentment del sexe i factors sociodemogràfics d'aquests, en què s'observa que els i les estudiants amb predomini de bones notes eren els que significativament mostraven hàbits saludables i una baixa freqüència de conductes de risc relacionades amb la salut.

OBJECTIU

Realitzar **almenys un taller per curs escolar** destinat a l'alumnat, per a **promoure la cura diària** de la salut bucodental mitjançant el raspallat dental amb pasta fluorada i **entrenar les habilitats** personals necessàries per a fer el raspallat dental correctament.

Es fomentarà el compliment de la pràctica del raspallat a casa amb l'ajuda de la família.

DESTINATARIS

Alumnes del **2n Cicle d'Educació Infantil** (3, 4 i 5 anys, que no fan el raspallat supervisat diari) i **Educació Primària** (de 6 a 11-12 anys)

METODOLOGIA

1. Organització:

- El responsable del Programa de Salut Bucodental en el centre docent (director o cap d'estudis, etc.) és el responsable de l'organització i supervisió de l'execució del taller anual, de designar els encarregats de fer l'activitat, el lloc (aules, menjador escolar, etc.) i el moment adequat per a fer l'activitat, i pot establir el taller per aula, per curs o per cicle, segons el nombre d'alumnes, la disponibilitat d'instal·lacions del centre docent, etc.
- Els professors/es que faran el taller tindran el suport dels professionals de l'àmbit sanitari (centre de salut pública, equip odontològic, equip pediàtric, etc.), incloent-hi informació sobre el contingut del taller (presentació de l'activitat) aspectes organitzatius i provisió de material necessari per a portar-lo a terme.
- Prèviament a la realització del taller, el centre docent ha de disposar de la documentació tècnica i dels recursos didàctics necessaris (inclosos els raspalls dentals i pasta dental fluorada) per a fer l'activitat.

- Les persones assignades a la realització dels tallers, utilitzaran una metodologia participativa, fent servir les tècniques que més bé s'ajusten a l'edat dels alumnes: "El que es viu, és el que s'aprén més bé".

2. Continguts del taller: ([document de referència i done suport a "Somriures de salut"](#))

- **Introducció** (10 minuts):
 - L'alimentació saludable com a factor que contribueix a la conservació de la salut de les dents i genives (variada i equilibrada amb 5 racions de fruita i verdura al dia i no superar el consum de 25 grams de sucre al dia o 6,5 terrossos de sucre).
 - Els hàbits alimentaris inadequats com a factor que contribueix a la pèrdua de la salut de les dents i genives (picar entre menjars, els refrescos, les llepolies...).
 - La higiene oral diària com a factor que contribueix a la conservació de la salut de les dents i genives (raspallat dental després dels menjars amb pasta dental fluorada d'almenys 1000 ppm per a arrossegar l'acumulació de restes de menjar en dents i genives que forma la placa bacteriana).
- **Tècnica del raspallat de les dents** (20 minuts). Hi ha moltes tècniques i totes són vàlides. Es farà:
 - Explicació introductòria sobre un model de dentadura tridimensional o en cartolina, dibuix, diapositiva, etc.
 - Pràctica del raspallat: totes les superfícies dentals, genives i llengua amb pasta dental fluorada, en la quantitat i concentració adequada (grandària d'un pésol) i almenys 1000ppm de fluor. Incidiu en: raspallat després dels menjars, de prendre xarops i/o aerosols i abans d'anar a dormir.
 - La verificació de la destresa en la tècnica del raspallat en l'alumnat pot fer-se sempre que les circumstàncies ho facen possible, mitjançant una demostració amb colorant alimentari per a comprovar la placa dental que ha quedat després del raspallat i saber on cal incidir més en el raspallat per a eliminar per complet la placa dental: vegeu el vídeo.

<https://www.youtube.com/watch?v=gh5xkvwazpq>

- **Neteja i cura del raspall dental:** és personal, ha d'estar sempre net i sec i canviar-lo cada 3 mesos (5 minuts).
- **Resoldre dubtes** de la sessió (10 minuts).

3. Sempre que siga possible, es complementarà la sessió amb recursos com vídeos, jocs, cançons, etc. (llista de recursos proposats en l'annex).

MATERIAL

- Raspalls dentals infantils (el Centre de Salut Pública proveirà els col·legis).
- Document escrit amb els missatges clau que l'alumnat s'emportarà a casa com a recordatori per a la família, en què se sol·licita el seu suport en l'execució/supervisió, millora i consolidació de l'hàbit higiènic de la cura de la salut bucodental (annexos per edats).
- Sempre que siga possible, equip audiovisual amb connexió a internet.

TEMPS

+/- 45 minuts per sessió anual

Annex: RECURSOS DIDÀCTICS PER A DONAR SUPORT A LES ACTUACIONS DE PPROMOCIÓ DE LA SALUT BUCODENTAL EN CENTRES DOCENTS:

Vídeo, dirigit a pares sobre com raspallar les dents dels seus fills/es xicotets.

<https://www.youtube.com/watch?v=fkihv4go52g>

Vídeo, consells per a pares sobre raspallat dental amb pasta fluorada en xiquets/es d'1 any, 2 anys i 3-5 anys

Toothbrushing Guide: childsmile. NHS Health Scotland

<https://www.youtube.com/watch?v=katr2jzxeio>

Vídeo, tècnica raspallat dental per a pares, professors/es, del Col·legi d'Odontòlegs d'Espanya

<https://www.youtube.com/watch?v=ztea6yxrhw>

Vídeo, Consells promoció salut oral i prevenció malalties bucodentals per a pares, professors/es,... Junta d'Andalusia

<http://www.ventanafamilias.es/es/content/dientes-sanos>

Vídeo, informació per a sobre sucres ocults en els aliments

<https://www.youtube.com/watch?v=4wxja3z9fge>

2 Vídeos, dirigits a xiquets/es en edat preescolar sobre el raspallat dental, mitjançant rimes cantades

<https://www.youtube.com/watch?v=pd4wnsxdqw>

<https://www.youtube.com/watch?v=k2cj4vkkgos>

Vídeos, raspalla't les dents i cançó per a xiquets/es edat preescolar

<http://www.sesamestreet.org/node/1209?language=es>

Vídeo, tècnica de verificació de si el raspallat dental és correcte.

<https://www.youtube.com/watch?v=gh5xkwvazpq>

Vídeo, sobre adaptacions dels raspalls de dents per a persones amb dificultats d'agafar un objecte xicotet o prim com el mànec del raspall dental

<https://www.youtube.com/watch?v=ltqn1r08mp4>

Vídeo, sobre tècnica d'utilització de la seda dental

<https://www.youtube.com/watch?v=jk5imyp1vq4>

Annex: Informació per a família d'escolars fins als 5 anys d'edat

- Una boca neta és un somriure bonic.
- Menja bé:
 - 5 menjars al dia.
 - 5 racions de fruites o verdures al dia, de les quals només una ració podrà ser suc de fruita (preferiblement natural i en el dinar).
 - Quan tingues set, la millor beguda és un got d'aigua.
 - Si necessites prendre alguna cosa entre els menjars, que siga una fruita natural o fruita seca.
- Cuida les teues dents:
 - Cal raspallar-se les dents després de cada menjar, amb pasta dental fluorada de la grandària d'un pésol i l'ajuda d'una persona major, per a llevar les restes de menjar de la boca.
 - Raspalla't totes les dents i genives per dins i per fora i les cares que masteguen. I no t'oblides de la llengua.
 - L'últim que ha de tocar la teua boca abans de ficar-te al llit és el raspall dental amb la pasta.
 - El raspall dental no l'has de compartir i ha d'estar net i sec.
- Evita accidents sobre la boca i dents:
 - Cuida les teues dents i les dels teus companys durant els jocs
 - Compte amb els obstacles que et poden fer entropessar
 - No camines ni córregues amb objectes en la boca
 - No utilitzes les dents per a tallar fils, obrir fruita seca o altres coses perquè les pots danyar i fins i tot trencar.
 - No córregues per les escales

En la concentració d'almenys 1000 ppm

Annex: Informació per a família d'escolars de 6 a 12 anys d'edat

- Les dents són importants per a mastegar, per a pronunciar bé les paraules i per a la correcta expressió de la cara.
- Menja bé
 - Dieta variada i equilibrada amb 5 menjars al dia.
 - 5 racions de fruites o verdures al dia, de les quals només una ració podrà ser suc de fruita natural sense afegir sucre amb algun dels menjars).
 - Quan tingues set, la millor beguda és un got d'aigua.
 - Evita picar entre menjars.
 - Els aliments dolços poden provocar càries en les dents. Si menges una cosa dolça, millor en el dinar, perquè hi ha més saliva en la boca i després et raspalles les dents.
 - Escala de perillositat dels aliments amb exemples en imatges o dibuixos:
 - Escala de perillositat dels aliments
 - Aliments adhesius que contenen sucre, consumits entre menjars (per exemple, caramels tipus *toffee*, *sugus*...)
 - Aliments adhesius que contenen sucre, consumits en els menjars
 - Aliments líquids que contenen sucre, consumits entre menjars (per exemple, sucs envasats, refrescos...).
 - Aliments líquids que contenen sucre, consumits en els menjars.
 - Aliments sense sucre (per exemple, formatge, poma...)
 - L'excés de sucre, a més de la càries, pot provocar altres malalties com obesitat i diabetis. Fixa't! Molts aliments tenen més sucre del que sembla. Utilitzeu exemples en imatges o dibuixos, com els següents:





- Cuida les teues dents:
 - Cal raspallar-se les dents després de cada menjar, amb la quantitat de pasta dental fluorada de la grandària d'un pèsol, i l'ajuda d'una persona major fins que sàpies fer-ho bé, per a eliminar les restes de menjar que es queden entre les dents i genives de la boca.



- Raspalla't totes les dents i genives per dins i per fora i les cares que masteguen. I no t'oblides de la llengua. Utilitza la seda dental o els raspalls interdentalers per a netejar-te entre les dents.
- L'últim que ha de tocar la teua boca abans de ficar-te al llit és el raspall dental amb la pasta.
- Utilitza col·lutori fluorat per a protegir les teues dents, amb la boca neta i transcorregut un temps des del raspallat. Pots usar el diari a casa o el setmanal, si l'ofereix el teu col·legi.
- El raspall dental no l'has de compartir, ha d'estar net i sec i cal canviar-lo quan es degrade.



- Evita accidents sobre la boca i dents:
 - Les dents noves que et van eixint són per a tota la vida, cuida-les.
 - No utilitzes les dents per a tallar fils, obrir fruita seca o altres coses perquè les pots danyar i fins i tot trencar.
 - Utilitza protectors dentals si practiques esports de contacte físic i casc.
- Encara que sembla que les teues dents estan sanes, te les revisaran en el centre de salut una vegada a l'any

Annex: Informació per a família d'escolars a partir dels 13 anys d'edat

- La salut de la boca i les dents té repercussió en la salut general.
- Menja bé
 - L'alimentació saludable ajuda a mantindre la boca i les dents sanes. Els aliments saludables tenen un nivell baix de sucre, greixos saturats i sal.
 - Dieta variada i equilibrada amb 5 menjars al dia.
 - 5 racions de fruites o verdures al dia, de les quals només una ració podrà ser suc de fruita natural sense afegir sucre i juntament amb algun menjar.
 - Quan tingues set, la millor beguda és un got d'aigua.
 - Evita picar entre menjars.
 - L'excés de sucre, a més de la càries, pot provocar altres malalties com obesitat i diabetis. Es recomana reduir la ingesta de sucres lliures a menys del 10% de la ingesta calòrica total diària (50 grams de sucre al dia, és a dir, 12,5 terrossos de sucre al dia), i millor no superar el 5%, la qual cosa suposa 25 grams de sucre al dia o 6,5 terrossos.



- Si menges una cosa dolça, millor en els dinars, perquè hi ha més saliva en la boca que ajuda a neutralitzar l'efecte dels sucres sobre les dents i, a més, després de dinar, et raspalles les dents.
- Escala de perillositat dels aliments amb exemples en imatges:
 - Escala de perillositat dels aliments
 - Aliments adhesius que contenen sucre, consumits entre menjars (per exemple caramels tipus *tofee*, *sugus*...)
 - Aliments adhesius que contenen sucre, consumits en els menjars
 - Aliments líquids que contenen sucre, consumits entre menjars (per exemple, suc envasats, refrescos...).
 - Aliments líquids que contenen sucre, consumits en els menjars.
 - Aliments sense sucre (per exemple, formatge, poma...)
 - Mira les etiquetes del que menges, molts aliments tenen sucres ocults i és important saber si l'aliment que estàs menjant tenen un nivell baix, mitjà o alt de sucre:
 - Aliments amb baix contingut en sucre: 5 o menys grams de sucre per cada 100 grams del producte alimentari.
 - Aliments amb mitjà contingut en sucre: entre 5 i 15 grams de sucre per cada 100 grams del producte alimentari.
 - Aliments amb alt contingut en sucre: més de 15 grams de sucre per cada 100 grams del producte alimentari.

Utilitzeu exemples en imatges, com els següents:





- Cuida les teues dents:
 - Cal raspallar-se les dents després de cada menjar, amb pasta dental fluorada de més de 1000 ppm de fluor per a eliminar les restes de menjar de què es nodreixen els bacteris de la boca, que produeixen àcids nocius per a les dents.
 - Raspalla't totes les dents i genives per totes les cares. Utilitza la seda dental o els raspalls interdentials per a netejar-te entre les dents. I no t'oblides de la llengua.
 - A la nit disminueix la quantitat de saliva en la boca i els moviments de deglució, fet que augmenta el temps de contacte dels àcids amb l'esmalt dental. Per això, el raspallat de la nit abans de ficar-te al llit és el més important. Utilitza col·lutori fluorat diari, amb la boca neta i una estona després del raspallat dental, per a augmentar la resistència de les teues dents a la càries.
 - El raspall dental no l'has de compartir, ha d'estar net i sec i cal canviar-lo quan les cerres es deformen o almenys cada tres mesos.
- Evita accidents sobre la boca i dents:
 - Cuida les teues dents, no les utilitzes per a altres funcions que no siguin les pròpies, com tallar fils, obrir fruita seca o botelles.
 - Utilitza protectors dentals si practiques esports de contacte físic i casc.
- És important revisar periòdicament la boca i seguir les recomanacions dels professionals sanitaris.