Ficha explicativa TALLER DE CEPILLADO DENTAL EN EL AULA ADAPTADA A COVID-19

JUSTIFICACIÓN

En la Comunitat Valenciana, alrededor del 30% de los niños/as de 6 años de edad padecen caries en la actualidad y este porcentaje aumenta al 42% a la edad de 12 años.

La presencia de caries está influida fundamentalmente por el patrón de alimentación y de higiene dental. A los 12 años de edad solamente el 51,5% de los escolares se cepillan los dientes dos o más veces al día, y alrededor del 25% se cepilla los dientes sin utilizar pasta dental. Hay que destacar que la pasta dental fluorada constituye una medida eficaz para la prevención de la caries, teniendo una fracción prevenible del 24% (disminución de la frecuencia de caries en un 24% en los individuos que utilizan pasta dental fluorada en la concentración adecuada -al menos 1000ppm-, respecto a los que no la utilizan).

Se ha constatado que hay una relación entre conductas relacionadas con la salud (dieta, actividad física, etc.) y resultados académicos en los adolescentes, independientemente del sexo y factores sociodemográficos de los mismos, observándose que los y las estudiantes con predominio de buenas notas, eran los que significativamente mostraban hábitos saludables y una baja frecuencia de conductas de riesgo relacionadas con la salud.

OBJETIVO

Realizar **al menos un taller por curso escolar** destinado al alumnado, para **promover el cuidado diario** de la salud bucodental mediante el cepillado dental con pasta fluorada y **entrenar las habilidades** personales necesarias para realizar el cepillado dental correctamente. En este curso escolar 2020-2021, se realizará esta actividad de la forma más interactiva y participativa posible, sin incluir su práctica del cepillado con pasta fluorada. Se fomentará el cumplimiento de la práctica del cepillado en casa con la ayuda de la familia, facilitando el material (cepillos dentales y pasta dental fluorada).

DESTINATARIOS

Alumnos del **2º Ciclo de Educación Infantil** (3, 4 y 5 años, que no realicen el cepillado supervisado diario) **y Educación Primaria** (de 6 a 11-12 años)

METODOLOGÍA

1. **Organización:**
   - El responsable del Programa de Salud Bucodental en el centro docente (director, o jefe de estudios, etc.) es el responsable de la organización y supervisión de la ejecución del taller anual, designar los encargados de realizar la actividad, el lugar (aulas, comedor escolar, etc.) y el momento adecuados para realizar la actividad, pudiendo establecerse el taller por aula, por curso o por ciclo, según el nº de alumnos, disponibilidad de instalaciones del centro docente, etc.
   - Los/as profesores/as que vayan a realizar el taller, tendrán el apoyo de los profesionales del ámbito sanitario (centro de salud pública, equipo odontológico, equipo pediátrico,

etc.) incluyendo información sobre el contenido del taller (presentación de la actividad) aspectos organizativos y provisión de material necesario para su ejecución.

- Previamente a realizar el taller, el centro docente debe disponer de la documentación técnica y recursos didácticos necesarios (incluidos los cepillos dentales y pasta dental fluorada) para realizar la actividad.
- Las personas asignadas a la realización de los talleres, utilizarán una metodología participativa, utilizando las técnicas que mejor se ajusten a la edad de los alumnos: "Lo que se vive, es lo que mejor se aprende"

2. **Contenidos del taller:** (documento de referencia y apoyo "Sonrisas de salud")
   - **Introducción** (10 minutos):
     - La alimentación saludable como factor contribuyente a la conservación de la salud de los dientes y encías (variada y equilibrada con 5 raciones de fruta y verdura al día y no superar el consumo de 25 gramos de azúcar al día o 6,5 terrones de azúcar).
     - Los hábitos alimenticios inadecuados como factor contribuyente a la pérdida de la salud de los dientes y encías (los picoteos entre comidas, los refrescos, las golosinas, etc.).
     - La higiene oral diaria como factor contribuyente a la conservación de la salud de los dientes y encías (cepillado dental tras las comidas con pasta dental fluorada de al menos 1000 ppm para arrastrar el acúmulo de restos de comida en dientes y encías que forma la placa bacteriana).
   - **Técnica del cepillado de los dientes** (20 minutos). Hay muchas técnicas, todas ellas válidas. El/la profesor/a llevará durante la práctica mascarilla FFP2.
     Se realizará:
     - Explicación introductoria sobre un modelo de dentadura tridimensional o en cartulina, dibujo, diapositiva, etc.
     - Práctica del cepillado: todas las superficies dentales, encías y lengua con pasta dental fluorada, en la cantidad y concentración adecuada (tamaño de un guisante) y al menos 1000ppm de flúor. Incidir en: cepillado tras las comidas, tras la toma de jarabes y/o aerosoles y antes de acostarse.
     - La verificación de la destreza en la técnica del cepillado en el alumnado, puede realizarse siempre que las circunstancias lo hagan posible, mediante una demostración con colorante alimentario para comprobar la placa dental que ha quedado tras el cepillado y conocer donde hay que incidir más en el cepillado para eliminar por completo la placa dental: ver vídeo.

     https://www.youtube.com/watch?v=Gh5XkWVAZPQ

   - **Limpieza y cuidado del cepillo dental**: es personal, debe estar siempre limpio y seco y cambiarlo cada 3 meses (5 minutos).
   - **Resolver dudas** de la sesión (10 minutos).
3. Siempre que sea posible, se complementará la sesión con recursos como vídeos, juegos, canciones, etc. (Listado de recursos propuestos anexo).

MATERIAL

- Cepillos dentales infantiles (el Centro de Salud Pública proveerá a los colegios).
- Documento escrito con los mensajes clave que el alumnado se llevará a casa como recordatorio para la familia, solicitando su apoyo en la ejecución/supervisión, mejora y consolidación del hábito higiénico del cuidado de la salud bucodental (Anexos por edades).
- Siempre que sea posible, equipo audiovisual con conexión a internet.

TIEMPO

+/- 45 minutos por sesión anual

Anexo: RECURSOS DIDÁCTICOS PARA APOYAR LAS ACTUACIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD BUCODENTAL EN CENTROS DOCENTES:

Vídeo dirigido a padres sobre cómo cepillar los dientes de sus hijos/as pequeños.

https://www.youtube.com/watch?v=Fkihv4qo52Q

Vídeo, con consejos para padres sobre cepillado dental con pasta fluorada en niños/as de 1 año, 2 años y 3-5 años.

Toothbrushing Guide : childsmile.NHS Health Scotland

https://www.youtube.com/watch?v=kAtR2jzXEio

Vídeo: Técnica cepillado dental para padres, profesores/as, del Colegio de Odontólogos de España.

https://www.youtube.com/watch?v=zTEA6YxRHXw

Vídeo con consejos promoción salud oral y prevención enfermedades bucodentales para padres, profesores/as. Junta de Andalucía.

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

Vídeo: información sobre azúcares ocultos en los alimentos.

https://www.youtube.com/watch?v=4wXjA3Z9fqE

2 Vídeos, dirigidos a niños/as en edad preescolar sobre el cepillado dental, mediante rimas cantadas.

https://www.youtube.com/watch?v=Pd4WnsXwdqw

https://www.youtube.com/watch?v=k2CJ4vKKgos

Vídeos: Cepíllate los dientes y canción para niños/as edad preescolar.

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

Vídeo: Técnica de verificación de si el cepillado dental es correcto.

https://www.youtube.com/watch?v=Gh5XkWVAZPQ

Vídeo sobre adaptaciones de los cepillos de dientes para personas con dificultades para agarrar un objeto pequeño o fino como el mango del cepillo dental.

https://www.youtube.com/watch?v=lTQN1R08mp4

Vídeo, sobre técnica de utilización de la seda dental

https://www.youtube.com/watch?v=jK5imyP1VQ4

Anexo: Información para familia de escolares hasta los 5 años de edad

- Una boca limpia es una sonrisa bonita.
- Come bien:
    - 5 comidas al día.
    - 5 raciones de frutas o verduras al día, de las que sólo una ración podrá ser zumo de fruta (preferiblemente natural y en las comidas).
    - Cuando tengas sed, la mejor bebida es un vaso de agua.
    - Si necesitas tomar alguna cosa entre las comidas, que sea una fruta natural o frutos secos.
- Cuida tus dientes:
    - Hay que cepillarse los dientes después de cada comida, con pasta dental fluorada* del tamaño de un guisante y la ayuda de una persona mayor, para quitar los restos de comida de la boca.
    - Cepíllate todos los dientes y encías por dentro y por fuera y las caras que mastican. Y no olvides la lengua.
    - Lo último que debe tocar tu boca antes de acostarte es el cepillo dental con la pasta.
    - El cepillo dental no lo debes compartir y debe estar limpio y seco.
- Evita accidentes sobre la boca y dientes:
    - Cuida tus dientes y los de tus compañeros durante los juegos.
    - Cuidado con los obstáculos que te pueden hacer tropezar.
    - No camines ni corras con objetos en la boca.
    - No utilices los dientes para cortar hilos, abrir frutos secos u otras cosas porque los puedes dañar e incluso romper.
    - No corras en las escaleras.

*En la concentración de al menos 1000 ppm.

Anexo: Información para familia de escolares de 6 a 12 años de edad

- Los dientes son importantes para masticar, para pronunciar bien las palabras y para la correcta expresión de la cara.
- Come bien
    - Dieta variada y equilibrada con 5 comidas al día.
    - 5 raciones de frutas o verduras al día, de las que sólo una ración podrá ser zumo de fruta (preferiblemente natural y en las comidas).
    - Cuando tengas sed, la mejor bebida es un vaso de agua.
    - Evita los picoteos entre comidas.
    - Los alimentos dulces pueden provocar caries en los dientes. Si coes algo dulce, mejor en las comidas porque hay más saliva en la boca, y después te cepillas los dientes.
    - Escala de peligrosidad de los alimentos con ejemplos en imágenes o dibujos:
        - Escala de peligrosidad de los alimentos de mayor a menor:
            - Alimentos adhesivos que contienen azúcar, consumidos entre comidas (por ejemplo caramelos tipo *tofee, sugus*…)
            - Alimentos adhesivos que contienen azúcar, consumidos en las comidas
            - Alimentos líquidos que contienen azúcar, consumidos entre comidas (por ejemplo zumos envasados, refrescos…).
            - Alimentos líquidos que contienen azúcar, consumidos en las comidas
            - Alimentos sin azúcar (por ejemplo queso, manzana…)
    - El exceso de azúcar, además de la caries, puede provocar otras enfermedades como obesidad y diabetes. ¡Fíjate! Muchos alimentos tienen más azúcar del que parece. Algunos ejemplos en imágenes o dibujos que se pueden encontrar en Internet:

- Cuida tus dientes:
    - Hay que cepillarse los dientes después de cada comida, con la cantidad de pasta dental fluorada del tamaño de un guisante, y la ayuda de una persona mayor hasta que sepas hacerlo bien, para eliminar los restos de comida que se quedan entre los dientes y encías de la boca.

    - Cepíllate todos los dientes y encías por dentro y por fuera y las caras que mastican. Y no olvides la lengua. Utiliza la seda dental o los cepillos interdentales para limpiarte entre dientes.
    - No comas nada antes de acostarte si ya te has cepillado los dientes con pasta.
    - Utiliza colutorio fluorado para proteger tus dientes, con la boca limpia y transcurrido un tiempo desde el cepillado. Puedes usar el diario en casa o el semanal si lo ofrece tu colegio.
    - El cepillo dental no lo debes compartir, debe estar limpio y seco y hay que cambiarlo cuando se estropee.

- Evita accidentes sobre la boca y dientes:
    - Los dientes nuevos que te van saliendo son para toda la vida, cuídalos.
    - No utilices los dientes para cortar hilos, abrir frutos secos u otras cosas porque los puedes dañar e incluso romper.
    - Utiliza protectores dentales si practicas deportes de contacto físico y casco.
- Aunque parezca que tus dientes están sanos, te los revisarán en el centro de salud una vez al año

Anexo: Información para familia de escolares a partir de los 13 años de edad

- La salud de la boca y los dientes tiene repercusión en la salud general.
- Come bien
    1. La alimentación saludable ayuda a mantener la boca y los dientes sanos. Los alimentos saludables tienen un nivel bajo de azúcar, grasas saturadas y sal.
    - Dieta variada y equilibrada con 5 comidas al día.
    - 5 raciones de frutas o verduras al día, de los que sólo una ración podrá ser zumo de fruta (preferiblemente natural y en las comidas).
    - Cuando tengas sed, la mejor bebida es un vaso de agua.
    - Evita los picoteos entre comidas.
    - El exceso de azúcar, además de las caries, puede provocar otras enfermedades como obesidad y diabetes. Se recomienda reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total diaria (50 gramos de azúcar al día, es decir, 12,5 terrones de azúcar al día), y mejor no superar el 5%, lo que supone 25 gramos de azúcar al día o 6,5 terrones.

    - Si comes algo dulce mejor en las comidas porque hay más saliva en la boca que ayuda a neutralizar el efecto de los azúcares sobre los dientes y además, después de comer, te cepillas los dientes.
    - Escala de peligrosidad de los alimentos con ejemplos en imágenes:
        - Escala de peligrosidad de los alimentos de mayor a menor:
            - Alimentos adhesivos que contienen azúcar, consumidos entre comidas (por ejemplo caramelos tipo *tofee, sugus*…).
            - Alimentos adhesivos que contienen azúcar, consumidos en las comidas.
            - Alimentos líquidos que contienen azúcar, consumidos entre comidas (por ejemplo zumos envasados, refrescos…).
            - Alimentos líquidos que contienen azúcar, consumidos en las comidas.
            - Alimentos sin azúcar (por ejemplo queso, manzana…).
    - Mira las etiquetas de lo que comas, muchos alimentos tienen azúcares ocultos y es importante saber si el alimento que estás comiendo tienen un nivel bajo, medio o alto de azúcar:
        - Alimentos con bajo contenido en azúcar: 5 o menos gramos de azúcar por cada 100 gramos del producto alimenticio.
        - Alimentos con medio contenido en azúcar: entre 5 y 15 gramos de azúcar por cada 100 gramos del producto alimenticio.
        - Alimentos con alto contenido en azúcar: más de 15 gramos de azúcar por cada 100 gramos del producto alimenticio.

Algunos ejemplos en imágenes o dibujos que se pueden encontrar en Internet:

- Cuida tus dientes:
    - Hay que cepillarse los dientes después de cada comida, con pasta dental fluorada de más de 1000 ppm de flúor para eliminar los retos de comida de los que se nutren las bacterias de la boca que producen ácidos dañinos para los dientes.
    - Cepíllate todos los dientes y encías por todas sus caras. Utiliza la seda dental o los cepillos interdentales para limpiarte entre dientes. Y no olvides la lengua.
    - El cepillado de la noche antes de acostarte es el más importante, porque disminuyen la cantidad de saliva en la boca y los movimientos de deglución, lo que aumenta el tiempo de contacto de los ácidos con el esmalte dental.
    - Utiliza colutorio fluorado diario, con la boca limpia y un rato después del cepillado dental, para aumentar la resistencia de tus dientes a la caries.
    - El cepillo dental no lo debes compartir, debe estar limpio y seco y hay que cambiarlo cuando las cerdas se deformen o al menos cada tres meses.
- Evita accidentes sobre la boca y dientes:
    - Cuida tus dientes, no los utilices para otras funciones que no sean las propias, como cortar hilos, abrir frutos secos o botellas.
    - Utiliza protectores dentales si practicas deportes de contacto físico y casco.
- Es importante revisar periódicamente la boca y seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios.