

**EVALUACIÓN, MOTIVACIÓN Y EDUCACIÓN SOBRE LOS CONOCIMIENTOS DE SALUD
ORAL**

**ELBA PATRICIA PALACIOS CÓRDOBA
KARINA PAOLA BARRETO PERES
MARÍA ALEJANDRA CASTAÑO CASTAÑEDA
LEIDY JOHANNA AGUDELO SÁNCHEZ**

**Politécnico internacional
Técnica profesional en salud oral
Medellín
2011**

2. MARCO TEÓRICO

“El hogar es el auténtico formador de personas, los niños necesitan de un acompañamiento constante de los padres. Los valores se transmiten a través del ejemplo, pero se asientan con fuerza gracias a la comprensión de por qué son necesarios (ESTHER GARCÍA SHMAH, 2004)¹”

Los menores copian los actos de los adultos que los rodean, así crean ellos sus hábitos de vida, por esto es de suprema importancia educar a los niños (as) en edades tempranas y enseñarles hábitos de vida saludables.

En higiene oral es necesario el acompañamiento de un adulto en los primeros años de vida, ya que estos no poseen la destreza suficiente para un correcto cepillado dental y mucho menos en la utilización de la seda, se debe incentivar a los menores en la tarea diaria de limpieza dental, para prevenir enfermedades dentales.

También se deben educar a los padres y adultos responsables, sobre los correctos hábitos de higiene dental, para que estos a su vez fomenten el interés por este.

Debemos conocer el núcleo familiar de los niños (as) y el entorno en que pasan la mayor parte del tiempo, como es la institución educativa, los niños aprenden lo que el docente desea, si a el docente se le suministra la información necesaria y se le enseña a manejar los utensilios de higiene oral este a su vez transmitirá su conocimiento con los alumnos.

A los menores debemos enseñarles primero que todo una técnica correcta de cepillado y la importancia de la seda dental, también mostrarles los alimentos que ayudan a tener una buena salud tanto en la boca como en el resto del cuerpo.

¹ ESTHER GARCÍA SHMAH, hábitos familiares como transmisores se valores, www.solohijos.com, 2004-04-13

A estos niños (as) les mostraremos las consecuencias que se generan no tener una adecuada higiene oral y una correcta dieta, empezaremos mostrando cual es el comienzo de la enfermedad, como se manifiesta y como se previenen dichas enfermedades.

Cuando los infantes no tienen una buena limpieza dental comienza a producirse diversas enfermedades y síntomas como son:

2.1. Placa Bacteriana

A partir de las proteínas de nuestra propia saliva se nos forma una capa invisible sobre los dientes que llamamos película adquirida, y sobre la cual van a depositarse diferentes bacterias presentes en nuestra boca, por eso a este conjunto película + bacterias se denomina placa bacteriana o dental.

Las bacterias están unidas entre sí por un complejo mecanismo, formado por componentes proteicos e hidratos de carbono (azúcares). Estos azúcares, la mayor parte de ellos suelen venir de la dieta, y además de unir bacterias entre sí, sirven de aporte energético a dichas bacterias.

a. ¿Cómo sé si tengo placa?

Todos tenemos placa porque las bacterias se forman constantemente en nuestra boca. Para crecer y desarrollarse, las bacterias utilizan residuos provenientes de nuestra dieta y saliva. La placa provoca caries cuando al producirse los ácidos, éstos atacan a los dientes después de comer. Los ataques ácidos repetidos destruyen el esmalte dental y originan caries. Además, si la placa no se elimina correctamente irrita las encías alrededor de los dientes y da origen a una gingivitis), a enfermedades periodontales e incluso a pérdida de piezas dentales.

b. ¿Cómo prevenir la formación de placa?

Con los cuidados adecuados, es fácil prevenir la formación de placa. Es importante respetar los siguientes cuidados:

- Cepílese cuidadosamente, por lo menos dos veces al día, para retirar la placa adherida a la superficie de los dientes.
- Use seda dental diariamente para retirar la placa que se forma entre los dientes y debajo de la línea de las encías, donde el cepillo dental no llega.
- Limite el consumo de almidones y azúcares, especialmente alimentos pegajosos.

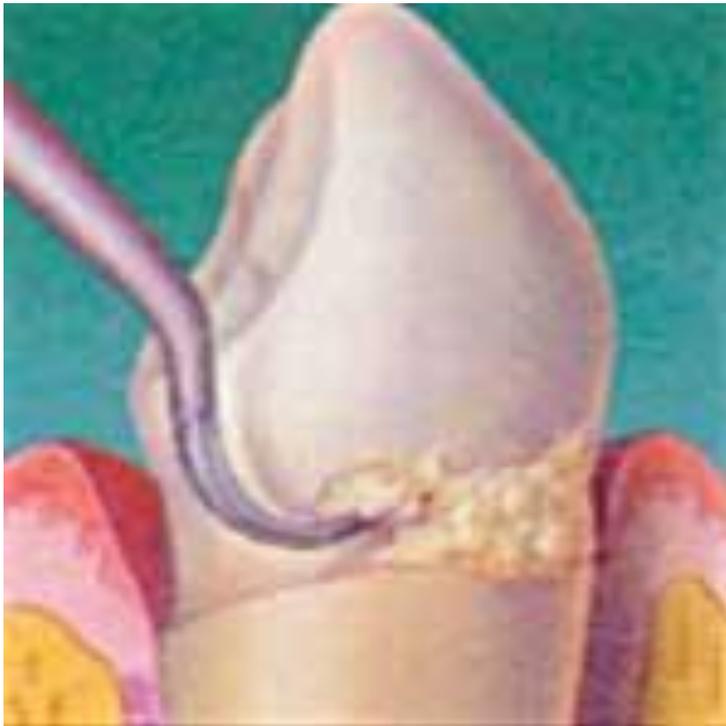


Imagen 1

Imagen 1, tomada de www.colgate.com

En esta imagen se muestra la acumulacion de residuos alimenticios que generan la placa bacteriana.

2.2. Enfermedad periodontal

Es un proceso inflamatorio de las encías que ocasiona daños en los tejidos de los dientes. El tratamiento consiste sobre todo en el control de los factores de riesgo

Muchas personas piensan que la enfermedad periodontal es un problema de los adultos. Sin embargo, los estudios indican que la gingivitis (la primera etapa de la enfermedad periodontal) se encuentra casi universalmente en los niños y en los adolescentes. Las formas avanzadas de la enfermedad periodontal son más raras en los niños que en los adultos, pero pueden ocurrir.

Para asegurar los dientes saludables como adulto, se deben establecer buenos hábitos orales cuando niño. Los padres pueden fomentar los buenos hábitos de salud oral en el hogar.

2.3. Gingivitis

Es una enfermedad bucal bacteriana que provoca inflamación y sangrado de las encías, causada por los restos alimenticios que quedan atrapados entre los dientes. Esta enfermedad se puede desarrollar después de tres días de no realizar la higiene oral (cepillado de dientes y lengua).

2.3.1. Síntomas

- Sangrado de las encías (sangre en el cepillo de dientes incluso con un cepillado suave)
- Apariencia roja brillante o roja púrpura de las encías
- Encías que son sensibles al tacto, pero por lo demás indoloras
- Úlceras bucales
- Encías inflamadas

- Encías de aspecto brillante

2.3.2. Prevención

La buena higiene oral es la mejor prevención contra la gingivitis porque remueve la placa que ocasiona este trastorno. Los dientes se deben cepillar por lo menos dos veces al día y se deben limpiar suavemente con seda dental, mínimo una vez al día. Las personas propensas a la gingivitis deben cepillarse los dientes y limpiarlos con seda dental después de cada comida y antes de acostarse.

La limpieza o profilaxis dental profesional hecha con cierta regularidad es importante para remover la placa que se puede formar, incluso con un cuidadoso cepillado y uso de seda dental. Muchos odontólogos aconsejan hacerse una limpieza dental profesional por lo menos cada seis meses.

2.4. Signos de la enfermedad periodontal

Hay cuatro signos básicos que le darán le indicarán de la enfermedad periodontal en su niño:

- **Sangrado:** encías que sangran al cepillarse, al usar el hilo dental o en cualquier otro momento.
- **Inflamación:** encías inflamadas y enrojecidas
- **Recesión:** Encías que han retrocedido de los dientes, exponiendo a veces las raíces.
- **Mal aliento:** mal aliento constante que no desaparece al cepillarse ni al usar el hilo dental.

2.4.1. Consejos a los padres

- El diagnóstico temprano es importante para obtener un tratamiento exitoso de las enfermedades periodontales. Por lo tanto, es importante que los niños reciban un examen periodontal como parte de las visitas de rutina al dentista. Debe saber que una forma avanzada de enfermedad periodontal puede ser un signo temprano de que su niño tenga una enfermedad sistémica. Se debe considerar una evaluación médica general para los niños que presentan periodontitis severa, especialmente si parece ser resistente a la terapia.
- Muchos medicamentos pueden secar la boca o crear otras amenazas a la salud oral. Asegúrese de decirle a su profesional dental de cualquier otro medicamento que los miembros de su familia estén tomando.
- Observe bien a su familia para ver si alguien tiene el hábito de rechinar los dientes. El rechinar los dientes puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedad periodontal además de causar que los dientes se fracturen o se astillen. Los dentistas pueden hacer férulas a la medida para evitar el rechinar de los dientes por la noche.
- Los investigadores sugieren que la enfermedad periodontal se puede pasar en la saliva. Esto significa que el contacto de la saliva, común en las familias, puede exponer a los niños y a las parejas al riesgo de contraer la enfermedad periodontal de otro miembro de la familia. Si un miembro de la familia tiene enfermedad periodontal, todos los miembros de la familia deben ver un profesional dental para recibir una evaluación periodontal.
- La medida preventiva más importante contra la enfermedad periodontal es la de establecer buenos hábitos orales en sus niños.

2.5. ¿Qué es la caries?

Los dientes están recubiertos de un esmalte especial que los protege de cualquier agresión externa. Cuando esta capa va desapareciendo progresivamente por su descalcificación, deja de protegerlos y permite a los gérmenes presentes en la boca que puedan atacarlos.

El principal culpable de la caries es una bacteria, esta se transmite de la saliva de la madre o cuidadora al niño durante sus 30 primeros meses de vida y reside en la dentición, por lo que al menos el niño debe tener un diente para que se produzca la transmisión efectiva. La bacteria se alimenta de azúcares y produce ácido que degrada con ello el esmalte dentario.

La caries aparece en los dientes como manchas blancas o depósitos de placa y puede llegar a causar pequeñas fracturas o cavidades. La destrucción del diente se extiende propagándose al diente definitivo que aún se encuentra escondido. Una vez empieza, es cuestión de tiempo que se extienda y ataque a toda la dentadura.

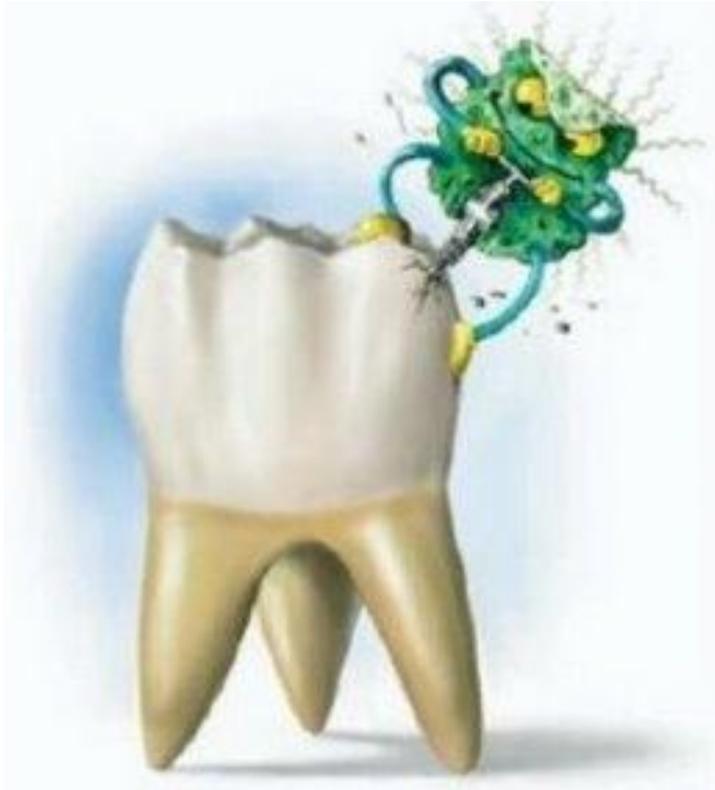


Figura2

Esta imagen da un ejemplo a los menores de cómo las bacterias que causan la caries pueden dañar y enfermar los dientes.

2.5.1. ¿Cuáles son sus causas?

Varios factores pueden producir la caries dental. La principal causa es una alimentación rica en azúcares que ayudan a las bacterias a corroer el esmalte, aunque, dependiendo del tipo de azúcar, su incidencia varía. Otras causas son una mala higiene dental, la ausencia de flúor en el agua y la propia genética, que como se ha demostrado provoca la aparición de caries en algunos niños especialmente sensibles a pesar de seguir unos hábitos profilácticos correctos.

Figura 2. Imagen tomada de <http://unidadodontologicaelcedro.blogspot.com/2010/09/caries.html>

Si bien la bacteria es la principal responsable de la caries, se han encontrado otros factores que también muestran una inesperada correlación con este problema: complicaciones durante el embarazo o el parto, nacimiento prematuro o por cesárea, diabetes materna, enfermedades renales, incompatibilidades del Rh, alergias, gastroenteritis frecuentes y diarrea crónica. Además, una dieta rica en sal o baja en hierro y el uso de chupete parecen favorecer también la aparición de caries.

2.5.2. Cuanto antes se detecte mejor

El problema principal de la caries es encontrarla a tiempo. Nos puede parecer imposible que un bebé pueda desarrollar tal problema, ya que siempre lo asociamos a un adulto, con lo que las visitas al dentista se demoran hasta que, a veces, resulta demasiado tarde. Los pediatras a menudo no reconocen los primeros síntomas, en parte porque tampoco es su tarea (ésta correspondería a los dentistas infantiles). Las caries recientes no suelen verse a simple vista y necesitan de ciertos artilugios para ser descubiertas; en cambio, las de larga evolución sí suelen verse fácilmente. Los bebés y niños con caries tienen una gran probabilidad de desarrollarla también en sus dientes definitivos, así que el problema es bastante grave.

2.5.3. Tratamiento

Una lesión de caries puede ser diagnosticada en distintos estadios, y producir por tanto menor o mayor destrucción del diente. Ello va a influir a la hora de realizar el tratamiento, que puede quedarse en preventivo, o pasar a ser ya restaurador.

En el caso de que la caries esté en la fase de mancha blanca, es decir, en el primer estadio de la caries, se puede dar marcha atrás al proceso patológico (que la caries abra cavidad en la pieza dental).

El tipo de tratamiento no será restaurador, sino remineralizado.

2.6. ¿Para qué sirve el flúor?

El flúor es una sustancia natural que refuerza el esmalte dental haciéndolo más resistente a la caries. También interfiere en el proceso en el que las bacterias metabolizan el azúcar para producir ácido, denominado glicólisis.

Normalmente se presenta como pasta de dientes fluorada (usada por 450 millones de personas), sal (50 millones) o añadida al agua de beber (210 millones). La principal fuente de flúor natural se presenta en el agua de beber, aunque también en algunos lugares puede encontrarse en el aire y en ciertas plantas. Se ha demostrado que una proporción de 0,5 a 1,0 mg/litro reduce la aparición de la caries dental. Pero la ingesta excesiva puede causar fluorosis dental, que se caracteriza por la aparición de manchas, falta de brillo o cambio de color de la dentadura a amarillo o marrón.

Remineralizar los dientes tan pronto como se detecta el problema, mediante un cambio en la dieta y la ingesta de flúor, puede repararlos pero no destruirá las bacterias. Para ello es primordial cepillarse o enjuagarse los dientes.

2.7. Medidas Preventivas

Creando hábitos de higiene oral

Elija un cepillo dental con cerdas suaves.

- Aliente a que su niño pequeño se cepille los dientes dos veces al día.
- Traiga un "amigo" al baño como su animal de peluche o muñeca para que el "amigo" también se lave los dientes.
- Aliente a que beban bastante agua luego de las comidas. Esto es especialmente importante para los niños pequeños que no dejan que sus padres les laven los dientes tan seguidos como se recomienda.

Aunque el flúor es una herramienta importante y efectiva para la prevención de caries, puede ser un problema para los niños que aún no han aprendido a escupir la pasta de dientes. El consumo excesivo puede resultar en fluorosis (manchas feas en los dientes permanentes). Hasta que los niños aprendan a escupir la pasta dental, los padres deben considerar usar una pasta sin flúor.

2.7.1. Dé usted el buen ejemplo

Crear en nuestros hijos buenos hábitos de higiene y hacer que los incorporen a su vida diaria es una tarea que requiere tiempo y paciencia. Para ello, lo mejor es enseñar con el ejemplo y ser inflexible en el cumplimiento de las normas de higiene.

La adquisición de buenos hábitos higiénicos es fundamental para evitar infecciones, inflamaciones o enfermedades y, para facilitar la integración social del niño.

Al comienzo de la vida escolar, los niños empiezan a hacer sus grupos de

amigos y, por lo general, los que poseen un aspecto sucio o malos olores son rechazados por los demás.

Cuando hablamos de buenos hábitos de higiene, no nos referimos a que el niño esté siempre impecable, sino a enseñarle que hay ocasiones como cuando juega en el parque, utiliza pinturas o va de excursión al campo en las que ensuciarse es aceptable y, que hay otras ocasiones, cuando va al colegio, reuniones familiares o cuando sale de paseo que tendrá que estar limpio y aseado.

Desde pequeños debemos crearle éstos hábitos, enseñándoles poco a poco cómo deben lavarse e incorporando el aseo personal a su rutina diaria.

Para ello, hemos de enseñarle con el ejemplo, con paciencia y facilitando que las cosas estén a su alcance. Así por ejemplo, si es necesario, debemos tener una sillita en el de baño para facilitarle que llegue al lavamanos y que su cepillo dental este cerca pero que siempre esté acompañado por un adulto cuando los use.

Con el paso del tiempo, observaremos cómo logra incorporar estos hábitos de higiene a su vida cotidiana, desarrolla un sentimiento de satisfacción, independencia y de bienestar, al aprender a cuidar de su propio cuerpo.

Al principio, cuando son pequeños y están empezando a aprender los hábitos de higiene ora, es fundamental que los elogiemos cuando lo hagan correctamente o sin necesidad de que nosotros se lo indiquemos, de esta forma estaremos reforzando esa conducta.

Antes de que el niño pueda cepillarse los dientes, los padres deben pedirle su compañía en el baño para mostrarle cómo se lavan los dientes y explicarles qué están haciendo y para qué sirve el cepillo y la crema dental. Si el niño lo

desea, debemos ponerle un poquito de crema dental específica para niños, en un cepillo que tengamos preparado para él.

Los padres deben examinar la boca de los menores frecuentemente, especialmente después de un accidente u caída.

Será aproximadamente a partir de los dos años de edad cuando el niño imitará los movimientos de sus padres al cepillarse. Alrededor de esa edad lavarse los dientes debe formar parte de sus costumbres diarias. Como mínimo, se los lavará dos veces al día aunque lo aconsejable es después de cada comida.

Una buena higiene bucal y visita regulares al dentista, según nos aconseje el propio dentista, prevendrá la aparición de caries y otras enfermedades dentales.

Si su niño tiene malos hábitos de salud oral actualmente, haga el esfuerzo para que su niño los cambie ahora. Es más fácil modificar estos hábitos en un niño que en un adulto. Como su niño modela su comportamiento con el de usted, es lógico que usted debe servir de ejemplo positivo con sus hábitos de higiene oral. La sonrisa saludable, el buen aliento y los dientes fuertes contribuyen todos al sentido de la apariencia personal del joven, así como a su confianza y autoestima.

Es de suprema importancia que los menores tengan una dieta saludable y balanceada ya que esto contribuye a prevenir la aparición de enfermedades bucales.

La dieta que debe tener un niño (a) de 4 a 6 años de edad es:

- La dieta debe ser variada y equilibrada, para evitar déficits nutritivos.
- Los menús se han de adaptar a las características individuales, familiares y económicas en cada caso.
- En los más pequeños, a la hora de introducir alimentos nuevos conviene

hacerlo progresivamente y al principio de cada comida, cuando el niño tiene más apetito. Conviene insistir de esta forma varias veces hasta que el niño se acostumbre y se aficione al alimento.

- No se deben emplear nunca los alimentos como premio o castigo, ya que esto puede conducir a conductas alimentarias negativas: caprichos, rechazo o aversión por ciertos alimentos.
- Si el niño no come durante una comida, esperar hasta la siguiente toma con el fin de no perder el ritmo de los horarios.
- Conocer los menús del colegio y completarlos con las comidas en casa.
- Moderar el consumo de “calorías vacías” (golosinas, chucherías, snacks...), especialmente entre las principales comidas, para que coman lo que tienen que comer a su hora.
- Tener en cuenta que el desayuno es una de las comidas más importantes del día. Debe incluir al menos un lácteo y cereales (galletas, cereales de desayuno, tostadas, bollería sencilla...). Si además se incluye una fruta o su zumo, mejor aún.
- En el almuerzo o merienda, se debe favorecer la ingesta de bocadillos preparados en casa, frutas y productos lácteos, sin abusar de los embutidos, patés y quesos grasos.

Debes acostumbrarte a alimentarte a base de ensaladas, frutas y verduras, leche y otros alimentos que no van a contribuir tanto a la formación de caries y que, mediante el calcio, las vitaminas y los elementos que contienen, fortalecen y hacen más sano al individuo.

CONCLUSIONES

Esta intervención que hicimos en la Institución Educativa Débora Arango con los niños de preescolar con edades entre los 4 a 6 años nos mostró la falta de cuidados y de información que poseen los niños con respecto a los cuidados básicos de Salud Oral, por este motivo empezamos realizando una educación respecto a este tema.

La experiencia: En estado inicial fue bien acogida por parte del profesorado de esta Institución, pero sobre todo con gran entusiasmo por parte de los alumnos que vivieron con alegría la enseñanza de los buenos hábitos de Higiene Oral.

Dedujimos que estas experiencias de formación organizadas por nosotros, anima a los docentes a desarrollar estas actividades y profundizar en el tema para así lograr familiarizar a los alumnos sobre cómo cuidar y conservar su Salud Oral.

Concluimos entonces que la enseñanza de las técnicas de cepillado y hábitos de Higiene Oral podría ser el motor que dinamizara a estos infantes a tener una sonrisa sana.

3. DISEÑO METODOLÓGICO

Este proyecto se desarrollara entre junio y noviembre de 2011.

Se realizara en un grupo de 112 niños de los cuales 30 de ellos fueron encuestados, esta indagación era con el fin de conocer el entorno de los menores, con quien viven, que acompañamiento hay por parte de los padres u adultos responsables, si han tenido contacto odontológico, saber si conocen los implementos básicos de cuidado dental (cepillo y seda dental) y conocer que preferencia alimenticia tienen los niños dando solo dos opciones de respuesta (dulces ó frutas).

Los resultados de la encuesta serán analizados y se realizará una estadística que nos informe que nivel de educación poseen los niños(as) respecto al área de salud oral. Dependiendo el problema o carencia que lance esta encuesta será necesario desarrollar un plan de trabajo y una metodología adecuada.

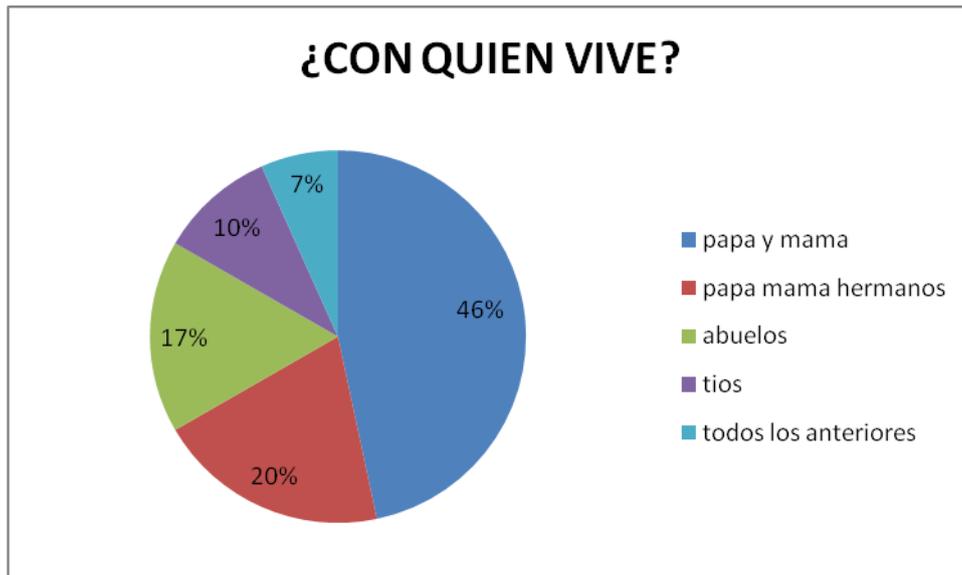
Al ver los resultados que arrojó la encuesta decidimos que se realizara educación sobre los cuidados de la boca y se mostrara la forma de prevenir las enfermedades orales más comunes, el modo de enseñanza será de una manera lúdica ya que debemos capturar la atención de los niños (as), efectuando conferencias para mostrar la técnica de cepillado y el uso correcto de la seda dental, éstas las realizaremos con ayudas didácticas como folletos y dinámicas grupales.

Realizaremos funciones de títeres y dramatizaciones donde se enseñara de una manera creativa la importancia del cepillado.

Se les dará información a los niños (as), padres y docentes, sobre los beneficios de la fluorización y los cuidados que se debe tener, luego se procederá a la aplicación de flúor con el fin de fortalecer el esmalte dental para la prevención de caries.

4. Resultados Estadísticos

4.1. Grafico 1



Del 100% de niños(as) de la institución el 46% viven con el padre y la madre; de esta manera es importante que sus padres motiven a sus hijos a tener una buena salud oral, el resto del porcentaje esta dividido por diferentes integrantes del núcleo familiar

Grafico 1, ¿con quien vive el niño (a)?

4.2. Grafico 2



Del 100% de niños(as), el 23% no les enseñan el cuidado de los dientes este porcentaje es el que nosotras o sus docentes debemos de cambiar con la ayuda de las charlas más frecuentes los niños(as) empezarán a mejorar este concepto.

Grafico 2, ¿en tu casa te enseñan a cuidar tus dientes?

4.3. Grafico 3



Del 100% de niños(as), el 56% es una cantidad importante que los niños visiten al odontólogo ya que esto no podría ocasionarles problemas orales mas tarde, es motivar a sus padres para que estos niños aún mejoren su entendimiento acerca de los cuidados que deben de tener con la salud oral.

Grafico 3, ¿Visitas al odontólogo?

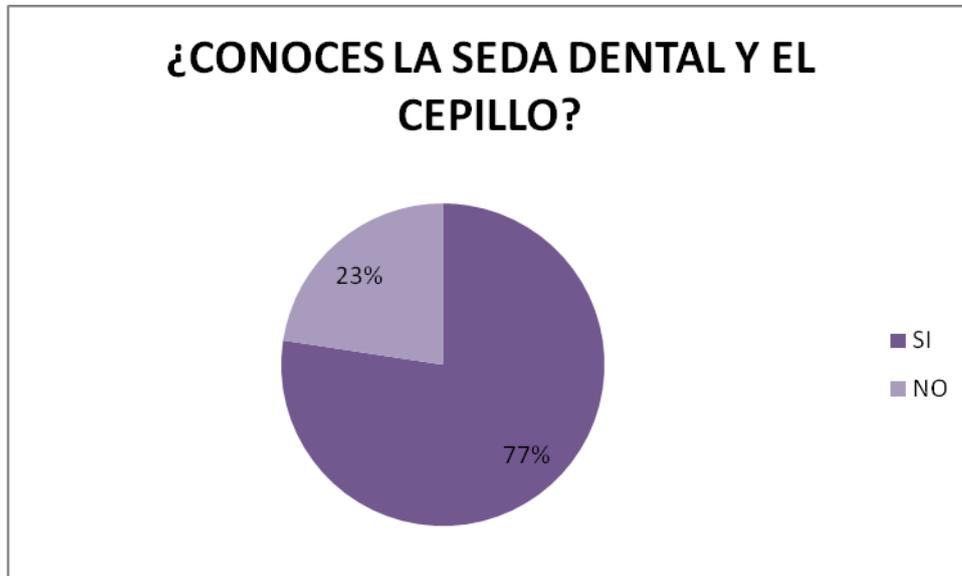
4.4. Grafico 4



Del 100% de niños(as) el 45% no han asistido nunca al odontólogo es allí donde se generan desconocimientos del cuidado bucal y donde los niños(as) no acostumbran a tener un buen hábito de Higiene Oral; el 32% solo han asistido 1 vez, en este caso hace más falta de influencia con sus familiares para que empiecen a llevar un buen desarrollo de sus hijos; el 20% han asistido 2 veces en su vida; y tan solo el 3% han asistido 3 veces esta educación debe hacerse desde lugares de enseñanza y desde el núcleo familiar.

Grafico 4, ¿cuantas veces visitas al odontólogo?

4.5. Grafico 5



Del 100% de niños(as) el 77% conoce el cepillo y la seda dental, pero no saben cómo utilizarlos; un 23% no conoce los y mucho menos lo saben utilizar. La solución que encontramos es realizar ayudas didácticas para así lograr la atención y colaboración de los niños(as).

Grafica 5, ¿conoces la seda y el cepillo dental?

4.6. Grafico 6



Del 100% de niños(as) el 61% prefieren comer dulces, es una cifra muy preocupante, sería una forma de que el adulto lo incentive y eduque al niño a que tenga unos buenos hábitos de higiene oral y alimenticios; ya que el niño está en un proceso de aprendizaje, ayudándole a que se cepille muy bien los dientes, que utilizando la seda dental, y el 39 % prefieren comer frutas.

Grafico 6, ¿Qué prefieres comer?

ANEXOS

Plegable:

“Sonrisa Brillante Futuro Feliz”. Este plegable se realizó con el fin de expandir la información suministrada en las actividades hechas en la institución asignada al haber realizado fluorización en los alumnos de la Institución Educativa Débora Arango de barrio belén Altavista del municipio de Medellín; es nuestro deber compartirlo también con los padres de familia o acudientes.

Encuestas

Se anexan 30 encuestas que se realizaron a los niños (as) de 4 a 6 años de la institución educativa Devora Arango del barrio Belén Altavista del municipio de Medellín.

