	<p><b>CENTRO LABORAL LAMASTELLE</b> Servicio Laboral-Ocupacional y de Apoyo Personal y Social a Personas con Discapacidad Intelectual</p>	<p><b>CUADERNOS DE ACTIVIDADES GRUPALES</b></p>	
<p>Av. Rosalia de Castro, 12 C. P. 15179-Oleiros Tfno.- 981-61.08.50 / Fax.- 981-63.13.93 e-mail: <a href="mailto:lamastelle@aspronaga.net">lamastelle@aspronaga.net</a> Web corporativa: <a href="http://aspronaga.net">aspronaga.net</a></p>		<p>Código del Documento <b>CLLO-D-5</b></p>	<p>Edición <b>2</b></p>

## ACTIVIDAD GRUPAL DE

# SALUD BUCO- DENTAL

<p><b>Nº ACTIVIDAD/ CUADERNO:</b></p> <p><b>10</b></p>	<p><b>FECHA:</b></p> <p><b>Septiembre 2007</b></p>	<p><b>ELABORADO POR:</b> Laura Vázquez López, Trabajadora Social</p> <p><b>ANEXO TEÓRICO ORIGINAL:</b> Verónica López Rey, Psicóloga</p> <p><b>REVISADO (JUNIO 2011) POR:</b> Fátima Porto Muiños, Psicóloga</p>
--	--	--

## JUSTIFICACIÓN

Tanto el aprendizaje del cuidado de la boca, como el cepillado en sí, constituyen un importante papel para la prevención de numerosas enfermedades que aunque parezca increíble se deben en parte a la salud e higiene bucodental.

Conviene su educación en la sociedad en general, pero más en particular a las personas con discapacidad intelectual; porque debido a su grado de discapacidad y en algunos casos a sus familiares, estas personas no llevan a cabo un cepillado de dientes correcto y diario y las consecuencias se ven claras en sus dientes y sus bocas.

Este curso facilitará su integración social, su autonomía y una percepción positiva de la persona.

## OBJETIVOS

- **Generales:** Potenciar y fomentar el hábito saludable de una buena salud e higiene bucodental.
  
- **Específicos:**
  - ✿ Adquirir el hábito y la rutina del cepillado de dientes en su conjunto y de cada uno de los elementos que la componen.
  - ✿ Comprender las razones para tener limpia la boca y la necesidad de tener el hábito diario de su limpieza en profundidad.
  - ✿ Desear y valorar la salud bucodental como un punto de apoyo en la aceptación social de las personas.
  - ✿ Valorar la limpieza bucal como elemento de salud y bienestar.
  - ✿ Conocer la importancia en la salud bucal de las funciones de la boca como parte inicial del aparato digestivo, de la estructura de los dientes, del cepillado dental, de los consejos de higiene dental así como las definiciones de caries para entender mejor en que consiste y su formación.

## CONTENIDOS

El taller de Salud Bucodental, se estructura de la siguiente forma:

1. ¿Por qué es importante y necesario cepillarse los dientes?

Objetivo: Sensibilizar a los/las usuarios/as de la importancia del mantenimiento de una buena salud e higiene bucodental.

2. Cepillado dental en el molde.

Objetivo: Que se vayan familiarizando con la técnica, viéndolo a través de la realización en el molde.

3. Práctica de cepillado dental.

Objetivo: Aprender la técnica de un buen cepillado dental.

## METODOLOGÍA

Los grupos se crearán procurando que cada uno de ellos esté formado por usuarios/as de la misma Unidad de Ajuste Personal o Taller, aunque a veces se cogen de otras unidades y talleres porque presentan similar nivel de comprensión y aprendizaje.

Se utilizará como criterio de formación de grupos su nivel intelectual y se formarán grupos de 5 personas aproximadamente, ya que variará según se considere oportuno por su nivel y capacidad de aprendizaje y comprensión; pudiendo ser muchos menos, en ocasiones hasta para 1 o 2 usuarios.

Se utilizará una metodología teórica y práctica, apoyada de fichas con dibujos.

Las fichas se las llevarán ellos/as al acabar el taller, para que les sirva de recordatorio y para que sus familias puedan ayudarlos.

La/s práctica/s se realizará/n en los servicios, ante espejos para que ellos mismos vayan viendo su evolución.

Una vez finalizado el “Taller de Salud Bucodental”, los usuarios seguirán trabajando lo aprendido en el curso, sobre todo lo concerniente a la práctica de cepillado con su monitor/a, en la medida de lo posible, para que no olviden lo aprendido.

## TEMPORALIZACIÓN

La duración de cada una de las sesiones será aproximadamente de 1 hora, tiempo que se ajustará en función de las características del grupo, tema a tratar, tiempo disponible, capacidad de atención y comprensión del grupo.

De la misma manera no se puede establecer un número de sesiones concreto, ya que se irán marcando en función de lo comentado anteriormente.

El taller, cuando el centro tenga el horario normal se desarrollará a primera hora de la tarde, sobre las 15:35 – 15:40. Cuando el centro se encuentre en horario de verano se realizará aproximadamente sobre las 12:35 – 12:40.

Este curso tendrá una duración aproximada de una semana y media, con una periodicidad diaria.

## PROGRAMAS Y ACCIONES A DESARROLLAR

Explicación general:

¿Por qué es necesario que te cepilles los dientes periódicamente?

Si lo haces, evitarás la aparición de caries, enfermedades de las encías, mal aliento de boca, entre otras.

¿Cuándo debes lavarte los dientes?

Hay que cepillarse los dientes como norma después de desayunar, después de comer y después de cenar. La más importante es la de después de cenar o irte a la cama; porque las bacterias durante la noche tienen un proceso más destructivo.

Es conveniente también que te los laves en otras ocasiones; como cuando comes dulces, tienes mal aliento de boca, mal sabor de boca...

¿Visita al dentista?

Si, es conveniente ir a hacerse una revisión una vez al año; para el buen mantenimiento de la salud bucal.

¿Alimentos malos o buenos?

Por supuesto, hay que tener en cuenta, que existen alimentos peores; como por ejemplo, los dulces, refrescos,... y alimentos saludables como frutas, verduras, bebidas sin alcohol y sin azúcares...

Actividades:

Se le mostrarán una serie de pasos para la realización de una buena salud e higiene bucodental:

1. Teoría básica sobre mantenimiento de la salud e higiene de nuestros dientes.
2. Enseñar la práctica del cepillado a través de un molde de dentadura:

Pasos:

Los dientes se limpiarán primero partiendo de la parte superior de la encía hacia abajo y viceversa.

Las muelas se limpiarán con un barrido de atrás hacia delante, para los chicos/as que tengan buen nivel, se les puede enseñar el mismo paso pero con movimientos en círculo.

La parte de dentro de la boca se limpiará de la encía hacia abajo o arriba según sea la parte superior o la inferior, en grupos de 2 – 3 piezas.

La lengua se limpiará de atrás a delante, para no arrastrar de nuevo la suciedad hacia el interior de la boca.

Sujetar el cepillo de dientes bajo el chorro del agua y humedecer las cerdas, si se desea, es recomendable.

Echar una pequeña cantidad de dentífrico en el cepillo.

Cepillar hasta limpiar todos los dientes según las instrucciones anteriores.

Siempre enjuagarse la boca con agua al terminar, sino seguirían quedando bacterias y suciedad.

Aclarar el cepillo de dientes bajo el agua, evitando que queden restos de pasta.

Guardar todo en el neceser.

3. Práctica sobre nuestros dientes.

## RECURSOS

▣ **Instrumentales:** Currículum de destrezas adaptativas (ALSC). “Destrezas de la vida personal”, C.J. Gilman, L. E. Morreau, R.H. Bruininks, J.L. Anderson, D. Montero, E. Unamunzaga.

▣ **Materiales y de infraestructura:**

- Infraestructura: Un aula para dar la teórica y la práctica sobre un molde de dentadura y para la realización del cepillado práctico un servicio con varios lavabos y espejos.
- Materiales: Fichas, espejos, lavabos, papel de manos, dentadura, cepillos de dientes, pastas dentífricas, seda dental... A medida que se avanza en la realización de este taller a distintos grupos, va surgiendo la necesidad de otros materiales.

▣ **Humanos:** Son diversos los perfiles profesionales que podrían desarrollar este programa: Monitores, Educador, T.S., I. Social, o similar.

## EVALUACIÓN

Esta actividad se evaluará conforme a lo descrito en el Manual de Procesos del Centro, en los apartados referentes a “registros” de actividades grupales.

## ANEXOS

1. *Anexo teórico revisado* para consultas del profesor.
2. *Ficha*: Consejos para mantener una correcta Salud Bucodental
3. *Ficha*: Normas para una buena Higiene Dental.
4. *Ficha*: Pasos para construir una dentadura.
5. *Ficha*: Construir la dentadura.

# ANEXOS



## PROGRAMA DE HIGIENE Y SALUD BUCODENTAL

### **1. APARATO DIGESTIVO**

El cuidado de los dientes y la boca es de gran importancia, es la parte inicial del aparato digestivo por medio de la cual, se realizan las siguientes funciones:

1. **Función alimenticia:** a través de la masticación, formación del bolo alimenticio, incorporación de saliva y sustancias especiales para iniciar el proceso de la digestión.
2. **Función gustativa:** a través de la identificación de los sabores, por medio de las papilas gustativas.
3. **Función fonatoria:** a través de la articulación y resonancia de los sonidos emitidos por las cuerdas vocales, para permitir la comunicación por medio del lenguaje.
4. **Función respiratoria:** en caso de impedimento parcial o total de la respiración nasal.

Parte importante del aparato digestivo son los dientes. Estos, son parte fundamental para mantener en buenas condiciones nuestro organismo, su principal función es la trituración de los alimentos para asegurar la buena digestión de los mismos.

**La falta parcial o total de los dientes repercutirá en el organismo** en general, la dificultad para masticar, predispone a una mala nutrición y ello facilita la desnutrición y la adquisición de enfermedades sistémicas. Además los dientes enfermos por sí mismos, constituyen focos de infección que ocasionan otros trastornos generales.

La destrucción de los dientes o su mala posición también provoca problemas en la articulación y pronunciación correcta de las palabras y en mayor o menor grado, su ausencia parcial o total puede afectar la apariencia estética y repercutir en el comportamiento psicológico de la persona.

## 2. ESTRUCTURA DE LOS DIENTES

**Los dientes están formados por tres porciones:**

- b. Corona: Es la porción expuesta de los dientes a la cavidad bucal.
- c. Cuello: Parte que divide en dos al diente (corona y raíz), lugar en donde se inserta la encía.
- d. Raíz: Porción por debajo del cuello que sujeta el diente a la encía.

**El diente está formado por varios tejidos:**

- a. Esmalte: Es el tejido más duro del organismo, cubre a la corona en su porción más externa.
- b. Dentina: Es el tejido más abundante del diente, se cubre por esmalte en la corona y por cemento en la raíz. Tiene una gran sensibilidad a cualquier estímulo. Normalmente, no está expuesta al medio bucal.
- c. Pulpa: Es la porción más interna del diente y se constituye de nervios, arterias y venas principalmente.
- d. Cemento: Es la capa más externa de la raíz, da apoyo a las fibras del ligamento periodontal que une al diente con el hueso



### 3. CEPILLADO DENTAL

Debe convertirse en un hábito diario de limpieza. Debe realizarse después de ingerir los alimentos, aproximadamente en un período de tiempo de quince minutos, siendo la medida preventiva más efectiva para evitar enfermedades, tanto caries dental como enfermedad periodontal. Debe efectuarse con el cepillo humedecido y con dentífrico.

En la medida de lo posible, se debe utilizar una pasta de dientes que contenga flúor.

El cepillo dental debe reunir ciertas características de gran importancia para un cepillado adecuado.

En general, para prevenir, debes tener en cuenta:

- Procura cepillarte los dientes después de cada comida (desayuno, comida y cena). **No dejes pasar más de quince minutos entre el final de la comida y el cepillado.**
- En caso de que sólo puedas limpiártelos una vez al día, hazlo antes de acostarte**, ya que durante el sueño la producción de saliva y los movimientos de la lengua disminuyen, lo que favorece la formación de placa bacteriana.
- Elige un cepillo de dientes con cabezal de punta redondeada** y pequeño para llegar fácilmente a todos los dientes. Sus filamentos han de ser suaves y de puntas redondeadas para evitar lesiones en las encías. Cambia de cepillo cada 3 ó 4 meses, dependiendo del deterioro del cepillo.
- Usa dentífricos con flúor.** Refuerzan la estructura del esmalte y reducen entre un 20% y 40% la posibilidad de que se formen caries.
- Cepilla las piezas en grupos de dos o tres.** Asegúrate de que el cepillo llegue a todas las superficies de la boca. Para ello, hazlo poco a poco y siguiendo un orden: empieza por los dientes de la mandíbula superior, y sigue con la inferior. Después se deberá limpiar las muelas, la parte interior de los dientes y finalmente la lengua. El tiempo para realizar un óptimo cepillado es de tres minutos como mínimo.

□ **Lávate los dientes suavemente, y siempre partiendo de la encía,** para no arrastrar la suciedad hacia ella. Recuerde que un cepillado demasiado vigoroso puede dañar sus dientes y encías.

□ **No te olvides de la limpieza de la lengua.** En ella, se acumulan gran cantidad de bacterias, por lo que su cuidado es necesario. Para limpiarla, frótala con suavidad hacia delante usando el cepillo de dientes o en su defecto un limpiador lingual.

La higiene bucal tiene como objetivo eliminar la **placa dental**, que está formada por masas invisibles de gérmenes dañinos que se encuentran en la boca y se pegan a los dientes. Algunos tipos de placa causan las caries dentales y otras enfermedades de las encías.

**Las encías rojas, hinchadas o sangrantes** pueden ser las primeras señales de una enfermedad que las afecta. Si la enfermedad de las encías es ignorada, los tejidos que mantienen a los dientes en su lugar se alteran y eventualmente se pierden los dientes.

Ante todo, consulte con su dentista o higienista dental todo sobre su salud bucal, y en especial cómo combatir la placa dental y prevenir enfermedades de los dientes y las encías.

La placa dental difícilmente puede ser vista, a menos que esté teñida. Se la puede colorear al masticar unas tabletas rojas "reveladoras" que se venden en las farmacias. También se puede usar un colorante verde para comidas. El color rojo o verde, que mancha y se impregna en los dientes, muestra dónde queda todavía placa y dónde hay que seguir cepillando para eliminarla. Así puede examinar su dentadura periódicamente para asegurarse de que está destruyendo toda la placa.

### **Hilo Dental**

Es un elemento muy importante para obtener una higiene bucal adecuada, ya que solo con el hilo dental podremos quitar los residuos alimenticios y la placa bacteriana acumuladas entre los dientes y bajo el borde de la encía. Para dominar el uso del hilo dental se requiere de práctica y paciencia, ya que por lo general, durante los primeros días de uso es común lastimarse la encía y

producir sangrado, con la práctica lograremos emplear eficientemente este material que es muy útil y previene enfermedades.

El uso del hilo dental no es complicado pero como ya dijimos necesita práctica. Comenzaríamos cortando un trozo de seda dental, el cual se enrollaría en los dedos corazón de una mano y el resto en el de la otra mano. El hilo se insertaría entre los dientes con un movimiento de sierra, llevándolo hasta la unión diente – encía, donde se movería arriba y abajo en cada diente. Al término de esta actividad, se deberá enjuagar la boca con agua o colutorio para eliminar la placa y las partículas de alimentos.

La caries dental es una enfermedad muy antigua y la más frecuente de las enfermedades crónicas de la raza humana. Esta enfermedad afecta a personas de ambos sexos, de todas las razas, estratos socioeconómicos y grupos cronológicos.

### **Definición**

La caries dental es una enfermedad infecciosa caracterizada por una serie de reacciones complejas. En primer lugar, la destrucción del esmalte dental y posteriormente, si no se la detiene, pasará a todos los tejidos del diente.

La característica principal de esta enfermedad es la **formación de cavidades en los dientes.**

La enfermedad comienza por dañar la superficie del esmalte y va penetrando paulatinamente a la dentina, afectando con posterioridad a la pulpa y finalmente a los tejidos periodontales.

El progreso de la enfermedad es variable, puede desarrollarse en sólo unos meses o puede requerir de varios años para su formación.

La lesión cariosa se inicia a través de la placa dentobacteriana, la cual se adhiere firmemente a los dientes y encías. Además, se forma de restos de alimentos, saliva, células muertas y otros elementos. Los microorganismos de la boca forman ácidos a partir de los restos alimenticios que no han sido removidos con el cepillado dental.

Los alimentos que más favorecen la caries dental: son los que contienen carbohidratos (azúcares), siendo mucho menos dañinos los alimentos que contienen azúcares naturales tales como frutas y verduras y de gran poder destructor son los refrescos, caramelos y panecillos que contienen azúcares refinados, por lo que debe evitarse su ingestión en exceso y entre comidas.

La caries dental se inicia como una mancha blanquecina, o café en el esmalte, sintiéndose cierta aspereza o irregularidad. No hay dolor o síntoma alguno. Este es el mejor momento para su tratamiento curativo.

Al avanzar la enfermedad se presenta una cavidad, con poco dolor, que sólo se presenta ante un estímulo como el calor, el frío, al comer un dulce o alimento ácido. El dolor cesa inmediatamente y por lo general no hay necesidad de recurrir a medicamentos contra el dolor (analgésicos).

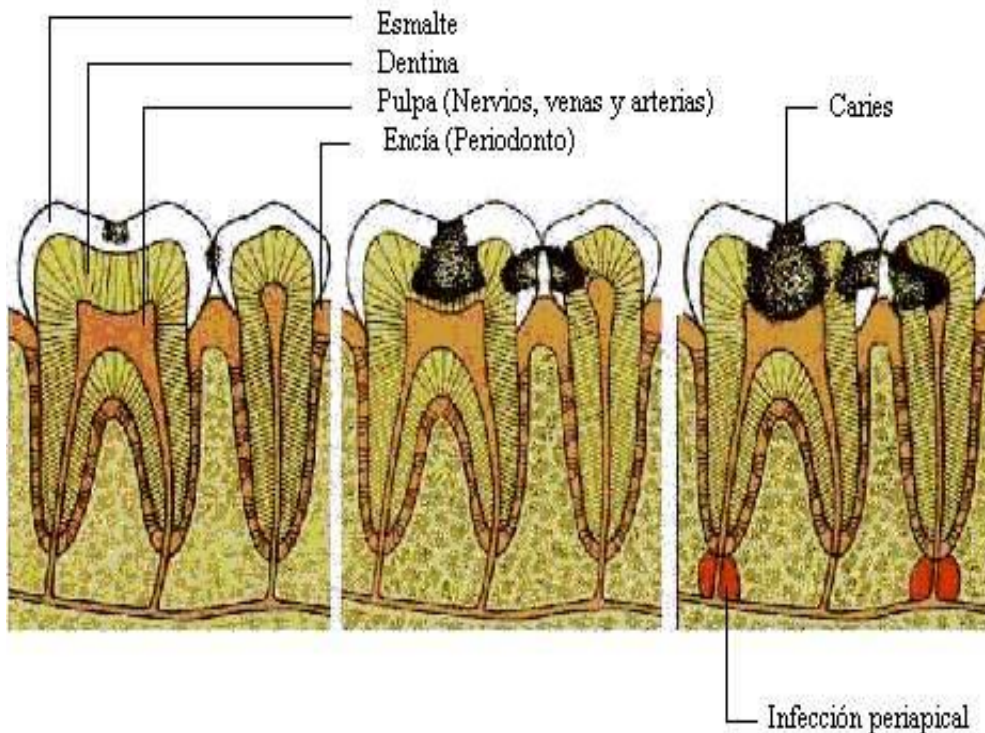
Aquí la caries ya afecta a la dentina y ante la sintomatología antes expuesta, el afectado ya debería acudir con urgencia al profesional, para su tratamiento. Se puede considerar que nuestros dientes nos avisan de la urgencia de un tratamiento que debería haberse hecho con anterioridad para evitar molestias.

Si el afectado sigue descuidándose, la cavidad continúa agrandándose y se presenta un dolor más fuerte, y de gran intensidad, hasta el grado de que es necesario tomar analgésicos para calmarlo. En esta etapa la pulpa ya está siendo afectada, se presenta el dolor espontáneamente y en oleadas de menor o mayor intensidad.

En su fase final, el dolor es constante y de gran intensidad, siendo imposible tocar el diente aún con la lengua u otros tejidos sin producir dolor, la pulpa ya está severamente afectada hasta llegar a producirse abscesos e infecciones.

Los dientes que han recibido fluoruro ya sean en el agua o por medio de aplicaciones tópicas, son menos afectados por la caries dental ya que el flúor aumenta la resistencia del diente haciéndolo menos vulnerable al ataque de los ácidos de la placa bacteriana; por lo que se debe enfatizar en la necesidad de que el niño/a reciba la aplicación tópica de flúor mínimo dos veces al año, y cuanto más pequeño la reciba será mejor debido a que los dientes cuando nacen son más porosos y absorben más el flúor.

## Caries Dental



### 4. CONSEJOS

La **limpieza dental** debe realizarse tres veces al día, tras las comidas principales. Se debe usar un dentífrico con **flúor**, ya que fortalece los dientes y elimina la **placa bacteriana**.

**Es importante lavarse los dientes si se toman dulces entre horas.** Si se toman antes de ir a dormir, es fundamental lavarse los dientes porque por la noche es cuando más peligrosa resulta la acción de las bacterias sobre el azúcar.

Es fundamental una **dieta** adecuada ya que la alimentación tiene una gran influencia sobre la formación de **caries**. Así, deben evitarse alimentos que contengan azúcar como caramelos, sobre todo si son de consistencia pegajosa como los masticables, ya que cuanto mayor sea su adherencia, mayor será su capacidad de provocar caries.

Por otra parte, debe **promoverse una adecuada masticación de los alimentos.**

También es necesario prestar atención al **estado de desgaste de los dientes.** No nos podemos olvidar de realizar **visitas periódicas al dentista, al menos una vez al año.**