

## Actividades para los alumnos

Podemos ayudar a los niños en dos formas. Primero, ellos necesitan que se les atiendan sus problemas dentales lo más rápido posible. Segundo, tienen que aprender a prevenir los problemas que les traerán molestias en el futuro (a ellos y a sus familias).

Hay que hacer al mismo tiempo tratamiento y prevención. Es un error hablar sólo de prevención y olvidar el tratamiento. **De hecho, hacer un tratamiento a tiempo es el primer paso de prevención, ya que generalmente ayuda a resolver los problemas más urgentes de la gente.**

Como promotor dental de la salud, usted debe ir a una escuela y averiguar cuales son las necesidades más urgentes. Empiece con el profesor del grupo, revise si tiene picaduras, si le sangran las encías, o si tiene otro problema. Después examine a los alumnos. El capítulo 6 le enseñará a examinar a una persona, también le ayudará a decir cuál es el mejor tratamiento y quién se lo debe dar.

Después enseñe a prevenir los problemas dentales. Déle algunas ideas al profesor, para que los alumnos aprendan las causas de sus problemas y la mejor forma de evitar que estos problemas se repitan.

La mejor forma de aprender es haciéndolo, no manejando sólo la teoría. Este capítulo tiene muchas sugerencias para poder planear una serie de actividades.

Siempre que sea posible, el profesor hace una hortaliza para estimular a los alumnos a tener alimentos sanos para comer en el recreo.

Y Da tiempo a los alumnos de cepillarse los dientes después de la comida del recreo.

**Prevenir es mejor que obturar.**

CÓMO CUIDA SUS DIENTES



1. COMIENDO ALIMENTOS SALUDABLES
2. CEPILLANDO LOS DIENTES CON CUIDADO

## Una nota al profesor:

No espere hasta que llegue el dentista o promotor dental. Este libro, en especial este capítulo, fue escrito para que usted pueda aprender y hacer cosas solo. Pídale al promotor dental que le ayude. El podrá aconsejarlo. Le podría ayudar a revisar el progreso de los niños después de examinarlos. Esto le servirá para darse cuenta de lo que han aprendido y de cómo ha mejorado su salud.

Empiece por platicar con los alumnos, así usted se podrá enterar de lo que piensan y saben. Averigüe cuáles son sus creencias (tradiciones). Algunas de éstas pueden ser beneficiosas, otras tendrán que cambiarse o adecuarse.

Haga preguntas que les ayuden a hablar fácilmente. Posteriormente ellos participarán con más facilidad.

Agregue nueva información a medida que transcurre la discusión. A lo largo de ella usted puede ir cambiando alguna de las ideas de los alumnos, pero cuidando siempre de tomar como base lo que ellos ya saben y manejan correctamente.

### Este capítulo plantea nueve preguntas:

1. ¿Para qué necesitamos los dientes y las encías?
2. ¿Por qué tienen diferentes formas los dientes?
3. ¿Cómo se sostienen los dientes?
4. ¿Cuándo salen los dientes?
5. ¿Por qué duelen los dientes y las muelas?
6. ¿Cómo es que los microbios hacen agujeros en los dientes?
7. ¿Qué es lo que hace que las encías produzcan molestias?
8. ¿Qué pasa si se pierde un diente o una muela?
9. ¿Cómo evitar que se piquen los dientes o que molesten las encías?



Para cada pregunta hay alguna actividad que puede ayudar a los alumnos a obtener las respuestas correctas. Las preguntas no tienen que seguir un orden determinado, ni tampoco se hacen para un nivel determinado. Haga usted su propio plan de estudio utilizando las ideas que le damos. Procure que el tiempo para esta actividad no se alargue mucho para no cansar a los niños, especialmente a los más pequeños. Agregue más información y más actividades para los niños de mayor edad.

## **1. ¿Para qué necesitamos los dientes y las encías?**

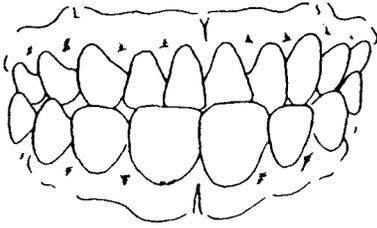
LA RESPUESTA ES:

Sus dientes y sus encías le sirven para muchas cosas importantes.

**Por ejemplo, los dientes son importantes para:**

- Tener una **buena salud**.  
La infección en un diente puede extenderse a otras partes del cuerpo.
- Tener una **buena apariencia**.  
Los dientes sanos que se ven bien, le ayudan a sentirse bien.
- Poder **hablar bien**.  
Su lengua y sus labios deben tocar los dientes para poder pronunciar correctamente algunos sonidos.
- Poder **comer bien**.  
Los dientes sirven para masticar la comida, cortarla y molerla para poderla tragar y digerir mejor.
- Poder tener un **aliento agradable**.  
Cuando la comida se queda entre los dientes es fácil que se produzca el mal aliento.

## Sus encías también son importantes.



Elas sirven como sostén alrededor de los dientes y los mantienen fuertes en su lugar. Si la encía no es firme los dientes se sueltan. La mayoría de los ancianos pierden sus dientes por tener mal sus encías, no por tener mal los dientes.

### ACTIVIDADES:

**A. Dibujar o recortar fotografías** de personas que aparezcan en las revistas. Hacer carteles en los que se muestre cómo los dientes sanos de una persona la hacen verse feliz, mientras que los dientes picados o faltantes hacen verse triste a la gente.

Utilice esos carteles, dibujos o fotografías para ser comentados en clase.

Muestre la fotografía de una persona que los alumnos conozcan y les caiga bien. Pinte de negro uno o varios dientes y que los alumnos hagan comentarios.

o

Deje la fotografía a la vista por unos cuantos días. Pinte después de negro algunos de sus dientes antes de que los alumnos entren a clase. Vea quién lo notó primero.



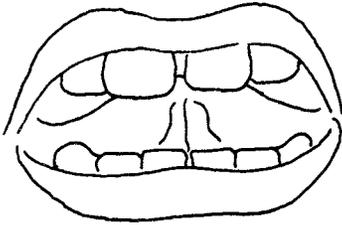
Cuando alguien se dé cuenta de la diferencia, pregunte cómo se ve la persona, qué pudo haberse hecho para evitar que eso sucediera y qué es lo que ella puede hacer ahora.

Muestre una fotografía o el dibujo de una persona que ha perdido todos sus dientes.

Señale que se ve fea. Comente sobre lo difícil que le resulta comer bien y hablar claramente.



**B. Haga que los alumnos pronuncien palabras** que usen los dientes para producir los sonidos que se necesitan, por ejemplo:

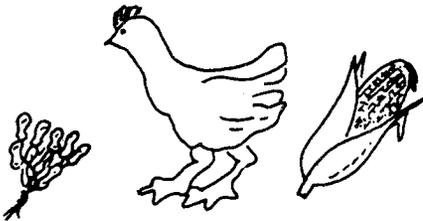


La “v” y la “f”, como en “vivir” y en “fósforo”, donde el labio inferior toca los dientes superiores; con la “t”, como en “total”, donde la lengua toca los dientes de arriba; o con la “s”, como en “Susana”, donde el aire pasa entre los dientes de adelante.

Con esas palabras o con otras que los mismos alumnos encuentren, haga que las pronuncien pero sin dejar que los labios o la lengua toquen los dientes del frente.

**C. Pida a los alumnos que dibujen** lo que sí se puede comer si se tienen buenos dientes, y después que dibujen **lo que podrían comer si no tuvieran dientes.**

Se necesitan dientes



y muchos más

No se necesitan dientes



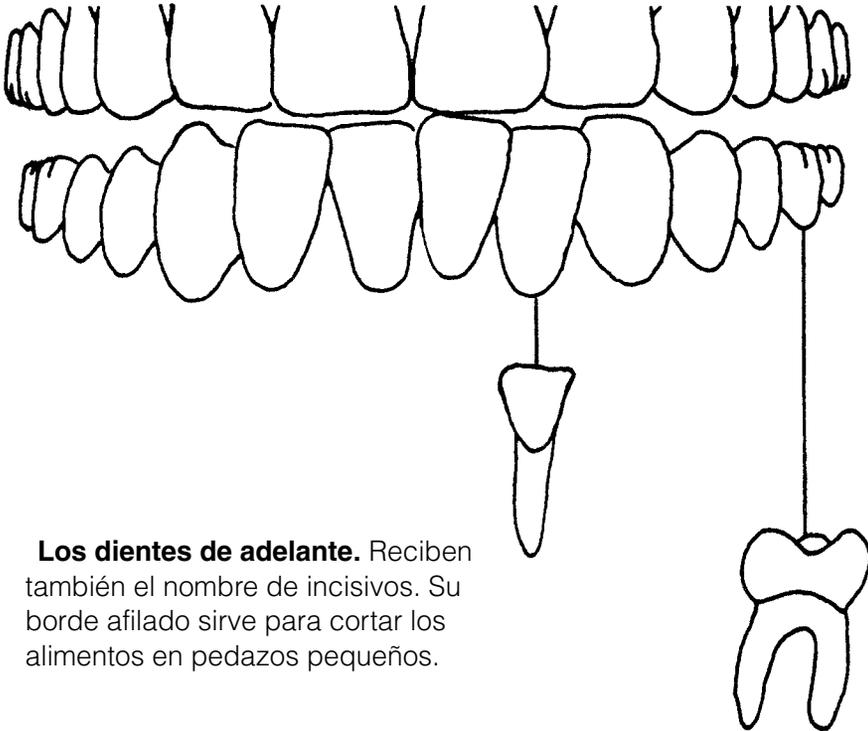
¡pero poco más!

Platique con los alumnos sobre todo esto y ejemplifíquelo pidiendo a algunos de ellos que delante de la clase traten de comerse un mango o un elote sin usar sus dientes delanteros o usando solamente los dientes de adelante.

## 2. ¿Por qué tienen diferentes formas los dientes?

LA RESPUESTA ES:

Necesitamos dos diferentes tipos de dientes para poder masticar la comida.



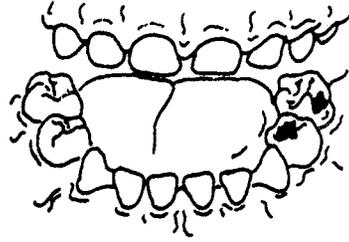
**Los dientes de adelante.** Reciben también el nombre de incisivos. Su borde afilado sirve para cortar los alimentos en pedazos pequeños.

**Los dientes de atrás** se llaman **premolares y muelas o molares**. Sirven para moler la comida y hacerla lo suficientemente pequeña y suave como para poder tragarla.

La parte de afuera de los dientes es la parte más fuerte y dura de todo nuestro cuerpo. Cuando un diente está sano puede masticar alimentos muy duros, aún huesos. La forma de los dientes nos permite tragar en forma correcta.

Sin embargo, los pedacitos muy pequeños de comida se pueden quedar entre los dientes o en sus arrugas.

Hay que buscar estos pequeños pedacitos en las partes del diente que mastican, en sus lados, atrás, o entre los dientes.



La comida que no puede quitarse o limpiarse de los dientes y de sus arrugas puede hacer que éstos se piquen (que se produzcan agujeros en ellos).

Un diente picado no sirve para masticar y fácilmente puede doler mucho.

## ACTIVIDADES:

**A. Pida a los alumnos que lleven a la clase** diferentes tipos de alimentos. Usted lleve también algunos.

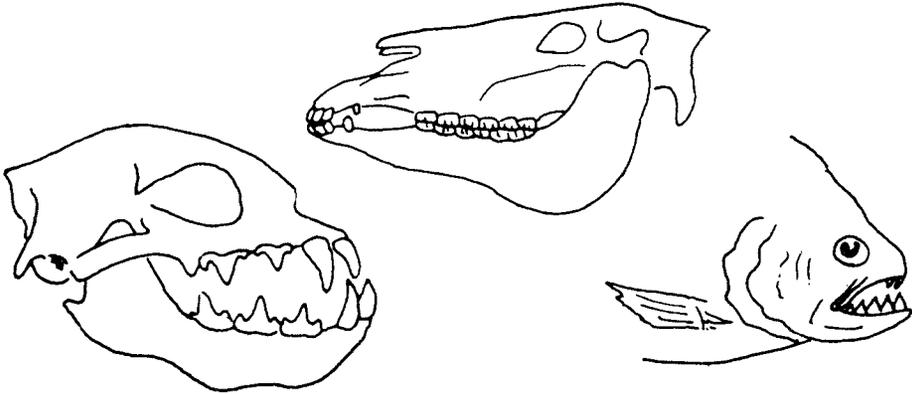


Mastique la comida usando primero sólo los dientes de adelante y luego sólo los de atrás.

Por ejemplo, muerda una guayaba sólo con los dientes de atrás.

Cómase un mango o un elote usando solamente los dientes de adelante.

**B. Pida a los alumnos que consigan dientes de diferentes animales.** Haga que descubran solos, por la forma de los dientes, qué clase de alimentos comían los animales. Por ejemplo, un perro o un tigrillo necesitan dientes puntiagudos y afilados para poder desgarrar la carne; por otro lado, una cabra o un chivo necesita dientes más aplanados para poder masticar la hierba.



Prepare un cartel donde se muestre a un animal, sus dientes y la clase de comida que él come.

**C. Organice a los alumnos por parejas** y pídale que observen las formas de los dientes de adelante y atrás de su compañero.

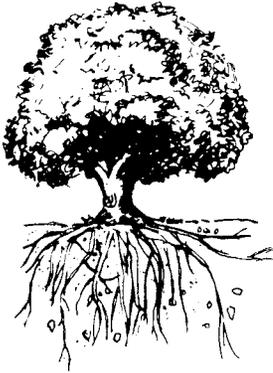
Explíqueles a los alumnos acerca de las diferentes clases de comida que necesitamos comer para poder conservarnos sanos.

Discuta con ellos cuáles dientes usamos para masticar carne, pescado, mango y otros alimentos que se acostumbran en la localidad. (Para la mayoría de los alimentos se utilizan ambos tipos de dientes, tanto los de adelante como los de atrás.)

### ***3. ¿Cómo se sostienen los dientes?***

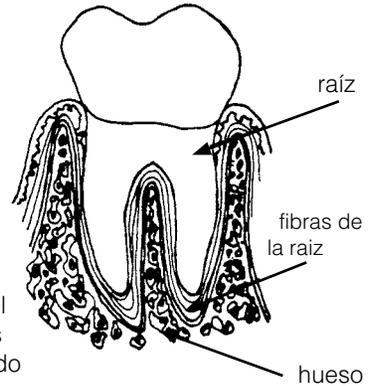
LA RESPUESTA ES:

Cuando miramos la parte de adentro de la boca de alguien, vemos solamente la parte de arriba de cada diente; la parte de abajo, su raíz, está dentro del hueso, debajo de las encías.



Las raíces del diente afianzan al hueso igual que las raíces de un árbol lo sostienen firmemente en el suelo.

Las raíces del diente no tocan directamente al hueso. Entre el diente y el hueso existen unas fibras que los unen, manteniendo al diente en su lugar.

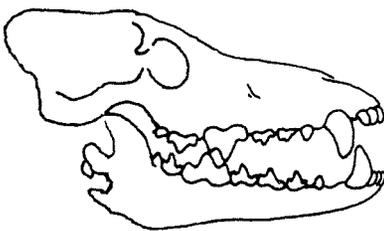
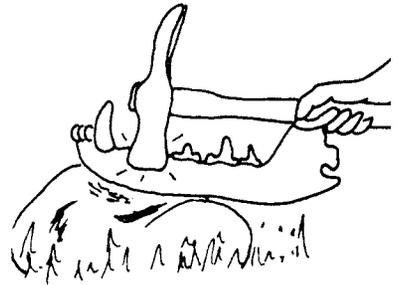


Las encías sólo rodean a los dientes; no tienen la función de mantenerlos en su lugar. Lo que las encías hacen es proteger al hueso y a las fibras que sostienen los dientes contra los microbios que les hacen mucho daño. Cuando las encías no están sanas, permiten que se formen entre ellas y el hueso unas **bolsas** en las cuales se junta una gran cantidad de microbios. Muy rápidamente, estos microbios atacan las fibras de los dientes y al hueso. Como resultado de esto, el hueso se va destruyendo y alejándose del diente, lo que ocasiona que el diente no tenga donde sostenerse y se afloja, cayéndose con el tiempo. Esta es la razón más frecuente por la cual se pierden los dientes.

#### ACTIVIDADES:

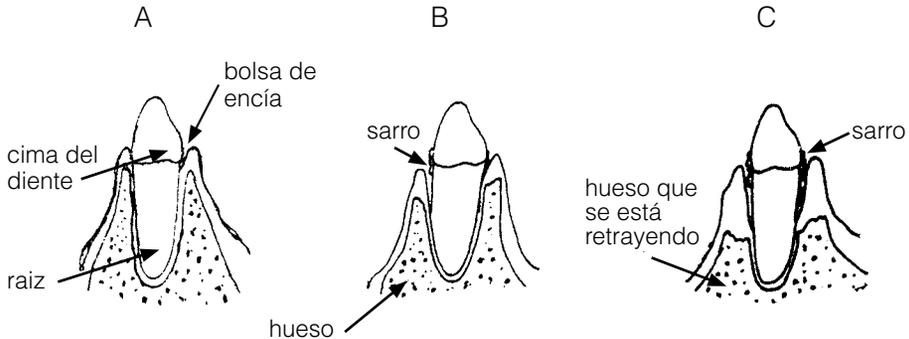
**A. Haga que los alumnos consigan una quijada** de un perro u otro animal muerto.

Muéstreles que el hueso en esa quijada rodea perfectamente todas las raíces de los dientes y los sostiene firmemente. Con un martillo rompa alguna parte del hueso y exponga las raíces de algunos huesos. Los dientes delanteros sólo necesitan una raíz porque sirven para cortar los alimentos.



Los dientes traseros tienen 2 ó 3 raíces (en algunas ocasiones hasta 4 raíces). Esto los hace más fuertes y les permite masticar pedazos de carne dura y hasta romper huesos.

**B. Explique a los alumnos** cómo unas encías infectadas pueden ser la causa de que se caigan los dientes.



- Quando la encía empieza a enfermarse, se comienza a formar una pequeña bolsa roja en el lugar donde la encía se junta con el diente. Los microbios y los restos de comida que se acumulan en la encía empiezan a producir ácidos y la encía comienza a molestar y a doler.
- Como resultado de esto la encía se retrae y descubre más y más al diente. De esta manera la bolsa se hace más profunda.
- El hueso alrededor del diente se destruye por acción de la infección y no puede ya servir más como soporte del diente.

Trate de imaginar otras formas de enseñar cómo la enfermedad de las encías hace que el hueso se separe de los dientes. En Jamaica el personal de salud les pregunta a los niños: “¿Qué harían ustedes si alguien los atacara con un machete?” “Pues yo corro”, es la respuesta más frecuente. “¡Exacto!” contesta el trabajador de salud, “de manera parecida, cuando los microbios atacan las raíces de los dientes, los huesos también corren para alejarse de ellos, y así dejan al diente sin nada que lo sostenga”.

Cuéntele a los alumnos un cuento que les haga pensar cómo, cuando las encías no cubren los dientes, las raíces de ellos están muy expuestas a cualquier ataque de los microbios. El cuento podría parecerse al siguiente ejemplo:



Una gallina estaba cuidando los huevos de su nido. Ella abandonó el nido por ir detrás de una lombriz. Y de repente, apareció un tlacuache y se comió los huevos.

Explique a los niños que los huesos y la encía protegen los dientes como la gallina protege los huevos. Cuando ella los deja desprotegidos, quedan expuestos al ataque de cualquier animal.

#### **4. ¿Cuántas veces salen los dientes?**

LA RESPUESTA ES:

Los niños tienen dos juegos de dientes. Los dientes del primer juego (o primera dentición) son los llamados **dientes de leche (dentición primaria)**. Estos empiezan a salir cuando el niño es un bebé. El segundo juego de dientes salen en la edad escolar. Estos se llaman **dientes permanentes** y deben durar toda la vida de la persona; se conocen como **definitivos**.

Al niño pequeño debe salirle su primer diente más o menos a los 7 meses de edad. Por lo general es un diente de adelante.

Sin embargo, a un bebé que está mal nutrido, el diente puede tardarle un poco más en salir. Es importante que la mamá no espere a que este diente le salga para empezar a darle los alimentos blandos que de todas maneras él necesita para su crecimiento y su buena salud.

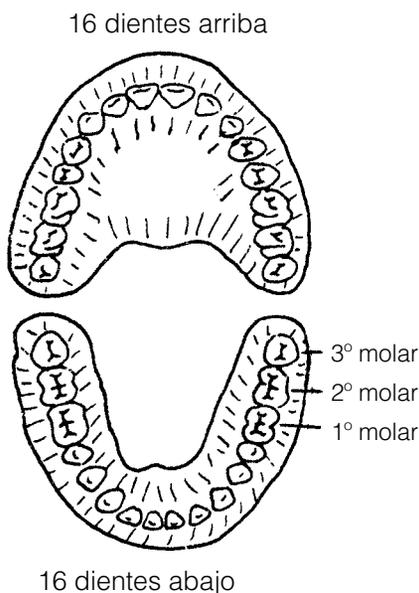


Los siguientes dientes de leche deben salir en sus próximos 24 meses. Para cuando el niño tenga 2 años y medio de edad debe tener un total de 20 dientes de leche, 10 arriba y 10 abajo.

La mayoría de los dientes permanentes se forman debajo de los dientes de leche. Cuando el niño tiene entre 6 y 12 años de edad, los dientes permanentes empujan las raíces de los dientes de leche y estos normalmente se caen. No todos los dientes de leche se caen al mismo tiempo. Se cambian uno por uno. En determinado momento un diente comienza a aflojarse, se cae, y otro diente, el permanente, toma su lugar. El nuevo diente puede no salir inmediatamente. Algunas veces pasan hasta 2 o 3 meses antes de que el diente salga y ocupe ese espacio.

Durante 6 años, entre los 6 y los 12 años de edad, 20 dientes permanentes reemplazan los 20 dientes de leche. Otros 8 dientes salen además por detrás de donde estaban los dientes de leche.

A los 6 años, los cuatro primeros molares permanentes comienzan a salir por detrás de los dientes de leche. Estos nuevos dientes, que no reemplazan ningún diente de leche y son ya permanentes, tampoco serán reemplazados por otros dientes. **Esto significa que alrededor de los 8 años de edad el niño debe tener 24 dientes o sus correspondientes espacios si es que alguno se está cambiando.**



A los 12 años, los cuatro segundos molares permanentes salen por detrás de los primeros molares. **Esto significa que a los 14 años de edad el niño debe tener 28 dientes o sus correspondientes espacios.**

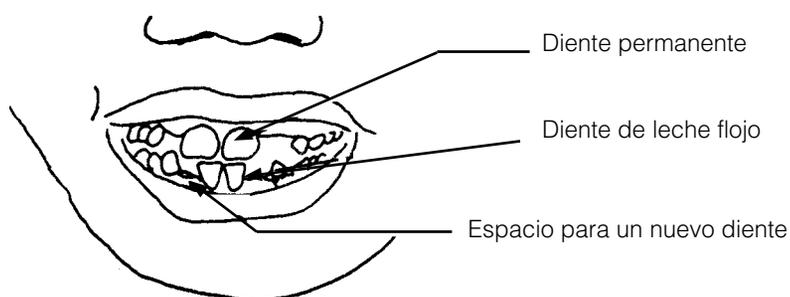
Entre los 16 y 22 años deben salir los 4 terceros molares permanentes, también llamados *muelas del juicio*. **Esto significa que un adulto debe tener un total de 32 dientes permanentes: 16 arriba y 16 abajo.\***

\* Nota: Los terceros molares frecuentemente no salen en forma correcta. Esto casi siempre produce molestias o dolores. (Vea la pág. 17).

## ACTIVIDADES:

Haga que los alumnos se examinen la boca unos a otros. Ayúdeles a reconocer la diferencia entre los dientes de leche y los dientes permanentes. Busque el diente más importante de todos, el primer molar permanente, que está en la parte de atrás.

Muestre a los alumnos cómo se cuentan los dientes o los espacios donde saldrán después.



Luego vea que ellos hagan lo mismo en la boca de uno de sus compañeros para encontrar cuántos dientes le están saliendo en ese momento.

Los alumnos pueden hacer lo mismo con sus herramientas, después en casa.

Para hacer todo esto:

- Lávese las manos.
- Cuento los dientes.
- Cuento los espacios donde van a salir nuevos dientes y sume el **Total** (número de dientes + número de espacios).
- Averigüe la edad de la persona.

Haga que los alumnos anoten en el pizarrón los totales encontrados en una forma que pueda entenderse fácilmente y que sirva para que todos lo vean y puedan opinar.

Por ejemplo:

LECCIÓN: Número de dientes que debemos tener.

	Total de dientes presentes (D) + espacios (E)				
	menos de 6 años	de 6 a 8 años	de 9 a 11 años	de 12 a 16 años	más de 16 años
Marta (niña)	$20D + 0E = 20$				
José (niño)			$18D + 6E = 24$		
Pedro (papá)					$27D + 5E = 32$
Maria (niña)				$26D + 2E = 28$	
Miguel (niño)		$22D + 2E = 24$			

Nota: Aquí los niños solamente cuentan los dientes. Pueden también aprender a reconocer picaduras (lesiones cariosas) o encías enfermas.

Discuta con los alumnos sobre el número de dientes que los niños tienen a diferentes edades. Recordemos que los niños de 6 a 12 años tienen 24 dientes, los alumnos mayores tienen 28 dientes y los adultos tienen 32 dientes.

En casa los alumnos pueden contar los dientes de sus hermanitos para aprender cuántos dientes tienen los niños más pequeños. Con ellos se cuentan sólo los dientes y no los espacios, pues todavía no están cambiando los dientes.

LECCIÓN: Número de dientes de los niños pequeños

	De menos de 1 año	de 1 a 2 años	de 2 a 3 años
Pablo (hermano)	13		
Luisa (hermana)		      16	
Ana (hermana)	0 (6 meses de edad) / 0		
Rafael (primo)			      12

Pregunte a los alumnos qué otras cosas encontraron en las bocas de sus compañeros. Este es un buen momento para que los alumnos descubran cosas importantes sobre buenos hábitos (o costumbres) de la salud. Anímelos a que aprendan lo más que puedan de todo lo que ven y después enséñeles a utilizar este libro para responder a sus propias preguntas. Por ejemplo, si los alumnos encuentran picaduras en los dientes (lesiones cariosas) y encías rojas y sangrantes, podrían empezar a discutir sobre las caries dentales y las enfermedades de las encías (enfermedades del parodonto). Lleve a cabo algunas de las actividades descritas en las páginas 99 a 104.

En otro ejemplo, si los alumnos revisan la boca de un niño que tiene muy pocos dientes, podrían surgir algunas preguntas interesantes. Muéstreles este libro e invítelos a leer de la página 13 a la 16 donde vienen respuestas a preguntas como las siguientes:

- Ana, que tiene 6 meses de edad no tiene dientes, ¿puede comer alimentos suaves? ¿Podría alimentarse de algo más que la leche de su mamá?
- ¿Tendrá Ana diarrea y fiebre cuando le salgan los dientes?
- ¿Podrían salirle más dientes de leche a una niña de 2 años de edad?
- ¿Por qué nos preocupamos tanto por los dientes de leche si sólo van a durar unos pocos años?

## *5. ¿Por qué duelen los dientes y las muelas?*

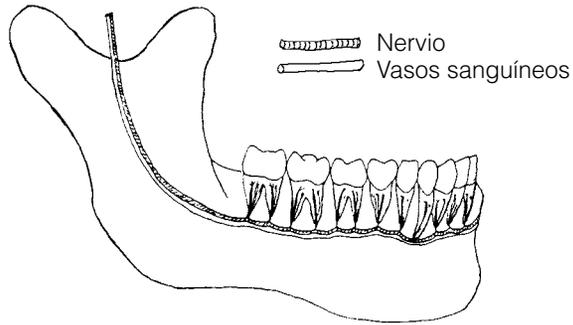
LA RESPUESTA ES:

Los dientes y las muelas duelen si se quiebran, se sacan o si tienen una cavidad o un hoyo (lesión cariosa). Las picaduras son la causa más frecuente de los dolores de muelas y dientes.

**Un diente sano está vivo.**

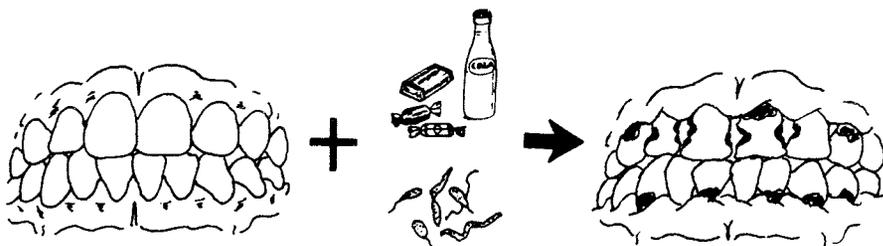
Por el extremo del diente que está dentro del hueso, le entran dos cordones muy delgados. Uno es el **nervio** que viene desde el cerebro y transmite el dolor. El otro lleva las **vasos sanguíneos** (arterias y venas) que vienen desde el corazón y transportan la sangre.

Si se pudiera pelar la encía y mirar directamente el hueso, se podría ver cómo los nervios y los vasos sanguíneos entran por las raíces de los dientes. Le dan al diente la sensación de vida.



La parte dura de los dientes protege a los nervios y vasos sanguíneos. Pero cuando la caries destruye esa parte dura, los nervios y los vasos sanguíneos quedan sin protección. La cavidad o agujero permite que la comida, el agua y el aire lleguen muy cerca del nervio, y eso puede producir dolor en el diente.

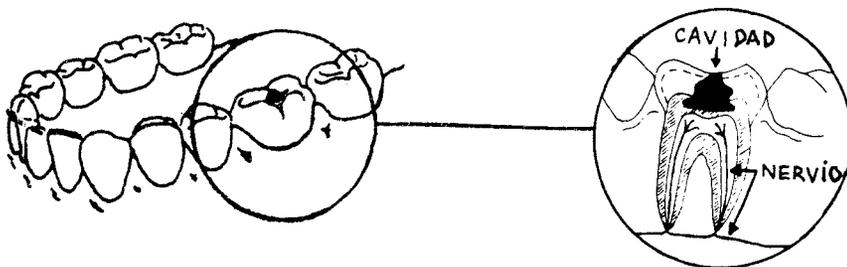
La enfermedad que produce las cavidades se llama caries dental. Esta enfermedad es consecuencia del consumo de azúcar. Los dulces que además son pegajosos son los más dañinos de todos porque se pegan a los dientes. Los microbios que existen dentro de la boca utilizan el azúcar para crecer, aumentan en número y trabajan más para producir más agujeros.



Vea la parte siguiente para más información de cómo los microbios y el azúcar se juntan para hacer agujeros en los dientes.

Una cavidad puede parecer pequeña desde afuera, pero casi siempre es mucho más grande por dentro. La lesión (cavidad) aumenta de tamaño más fácilmente en la parte menos dura de adentro del diente.

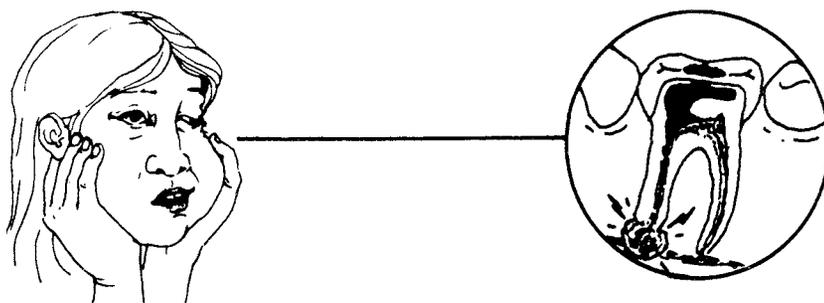
Un diente con una cavidad puede doler, pero generalmente no duele todo el tiempo; esto es porque el fondo de la cavidad está cerca del nervio, pero todavía no lo toca.



**Cuando se tapa una pequeña cavidad se salva un diente.**

Una pequeña cavidad que no es atendida aumenta de tamaño y en profundidad. Cuando finalmente llega al nervio causa una infección y luego un absceso (postemilla). La infección de ese diente causa dolor todo el tiempo y no se quita ni durmiendo.

La infección puede pasar del diente al hueso. Cuando pasa del hueso a la parte de abajo de la piel produce la hinchazón de la cara.



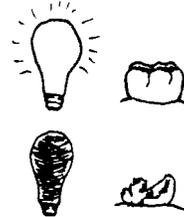
**Un diente con absceso debe sacarse o ser tratado su nervio.**

Un diente con absceso se está muriendo. Cuando el diente se muere cambia su color blanco a amarillo oscuro, gris, o incluso negro. El pus que se forma en la punta de la raíz puede pasar a la encía formando una bolsita que la gente llama **postemilla**.

El diente puede compararse con un foco prendido.

Cuando el foco está bueno y recibe corriente eléctrica, es brillante y es muy útil.

Los pequeños alambres dentro del foco son como los nervios dentro del diente. Cuando el foco se funde se vuelve oscuro y ya no sirve más.

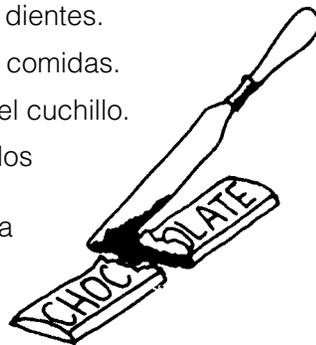


#### ACTIVIDADES:

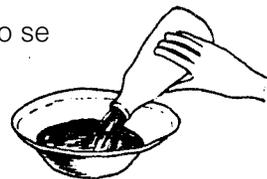
**A. Haga que cada alumno revise la boca** de un compañero. Que busque en los dientes manchas oscuras que pueden ser picaduras, dientes oscuros que pueden estar muertos, o postemillas en las encías, especialmente cerca de un diente muerto.

**B. Muestre** cómo los dulces se pegan en los dientes.

- Corte con un cuchillo diferentes tipos de comidas.
- Las verduras y la carne no se pegan en el cuchillo.
- Las comidas dulces como el chocolate, los caramelos y las mermeladas se quedan pegadas al cuchillo. De la misma manera esas comidas se pegan en los dientes.

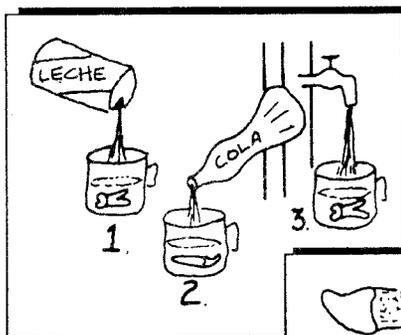


Vierta algún refresco o algún jugo azucarado en un plato y déjelo por la noche. Al evaporarse el líquido, lo que queda en el plato se vuelve pegajoso y atrae las moscas. De manera parecida el refresco forma sobre los dientes una capa pegajosa que atrae los microbios.



Busque algunos dientes extraídos o dientes de leche que se les hayan caído a los niños. El técnico dental puede proporcionarle algunos dientes de los que él haya sacado en su consultorio.





Raspe la parte exterior de la raíz del diente con un cuchillo. Se percibe que esta superficie es lisa y dura. Averigüe después qué pasa cuando los alumnos dejan un diente en una Cola Cola (o refresco de cola), en leche, o en agua pura. Después de 3 días raspe

nuevamente el diente con un cuchillo. Los alumnos van a descubrir que el diente que quedó remojado en el refresco de cola se ha vuelto suave y su color es más oscuro.

**C. Busque dentro de un diente** el espacio donde estaban el nervio, la arteria y la vena. Vea lo cerca que estaban estos de la superficie del diente. Busque el pequeño agujero al final de la raíz. Este es el lugar por donde el nervio, la arteria y la vena pasan al interior del diente.

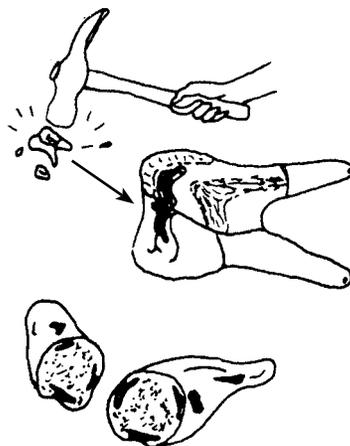
Pídale al técnico dental que le dé un diente extraído que tenga una picadura, y que lo corte en dos.

o

1. Tome un martillo.
2. Con cuidado rompa el diente.
3. Mire adentro del diente.

Vea cómo la picadura es mucho más grande por dentro de lo que parecía por fuera.

Corte una naranja que se vea podrida por fuera. Vea cómo lo podrido por dentro abarca un espacio mayor del mismo modo que en el diente.



4. Haga un ejercicio en clase.

- Cuente el número de alumnos con picaduras en los dientes.
- Cuente el número de dientes con picaduras. Muéstrelas a los alumnos cómo revisar la boca de sus compañeros por arriba, en los lados o entre los dientes.
- Anote la edad de la persona.

Los estudiantes lo escriben en el pizarrón y contarán. Luego podrán hacer unas gráficas.

LESIONES CARIOSAS EN NUESTRA ESCUELA						
Número de alumnos.....						TOTAL
						108
Número de alumnos con picaduras.....						62
6años	7años	8años	9años	10años	11años	12años
Número de cavidades encontradas.....						180

- Discuta con los alumnos si la caries dental es un problema importante en la escuela. Pídale al técnico dental que vea lo que ustedes encontraron y le indique cómo tratarse los alumnos con problemas, y qué puede hacerse para evitar que esto vuelva a ocurrir.
- Que los alumnos vean si sus hermanitos tienen caries y le comuniquen al promotor o técnico qué fue lo que encontraron.

## 6. ¿Cómo hacen agujeros en los dientes los microbios?

LA RESPUESTA ES:

Es el ácido el responsable de que se formen agujeros en los dientes. Este ácido se produce cuando los dulces o alimentos con azúcar se mezclan con los microbios de la boca.

No es posible matar todos los microbios de la boca para evitar que se piquen los dientes o tengan problemas las encías. Son realmente demasiados, y por otra parte algunos son buenos para usted. Lo importante entonces es que **no se permita a los microbios que se junten** para que no puedan formar una capa entre ellos mismos, que se pega al diente.

Esta capa o delgada película que se forma sobre los dientes se llama **placa bacteriana**. Todas las mañanas podemos sentir con la lengua cómo nuestros dientes están cubiertos de una capa resbalosa; ésta es la placa que forman los microbios. ¡La placa no debe permanecer sobre los dientes! porque se mezclará con el azúcar de los alimentos y producirá ácido. Peor todavía, si la placa no se quita en 24 horas, se combinará con la saliva, se endurecerá y formará el sarro (vea pág. 95).

La principal razón para limpiarse los dientes es la de no permitir que la placa forme ácido. También si se olvida de limpiarse los dientes, en poco tiempo se comenzará a formar sarro y éste tiene que quitarlo el técnico dental. Esto es por lo que es importante limpiarse los dientes (cuando menos cada 24 horas para que no haya placa, no se forme ácido y no se forme sarro).

#### ACTIVIDADES:

Aquí hay un juego que puede llamarse *La placa* y que los estudiantes pueden jugar en el recreo. Se necesita lo siguiente:

- Cinco bases (un árbol, una piedra, una banca o lo que sirva para esto) dispuestas en un semicírculo con unos 10 a 12 metros entre base y base. Cada base tiene un cuidador que permanece en ella.

Nota: Los niños que no puedan correr pueden ser cuidadores.



Niños de Jocuitita, México, jugando a La Placa. La implacable es la niña con la escoba.

- Un niño con una escoba. El o ella es *El implacable*.

## El juego se juega de la siguiente manera:

20 estudiantes llamados microbios se paran frente al implacable. Cuando el implacable grita “¡fuera!” los microbios tratan de formar una placa (o colonia de microbios) alrededor de una base antes de que el implacable pueda tocarlos con la escoba.



El implacable con su escoba perdió el juego. Los niños de atrás lograron formar una placa.

Los microbios ganan si llegan a formar una colonia (placa). Hay dos clases de placa:

- 1) cuando 15 niños tocan al cuidador de una base.
- 2) cuando 12 niños forman una cadena tomados de las manos y tocan a los cuidadores de las bases.

Se puede jugar de dos formas: una con los niños tratando de formar el primer tipo de placa y otra con el segundo. Estas fotos corresponden a niños jugando el segundo tipo de juego.

El “implacable” trata de detener a los niños para que no se tomen de las manos, tocándolos con su escoba.

Cuando el **implacable** toca a un microbio con su escoba, ese microbio debe salir del juego por un minuto. (Para comprobar que es un minuto, invente que ese microbio haga algo que le tome más o menos ese tiempo; por ejemplo que le dé una vuelta a la escuela, que vaya y regrese corriendo a alguna parte, que haga 30 sentadillas, etc.)



Aquí el implacable impide que un niño forme una cadena.

El implacable gana si después de 5 minutos no se formó la placa.

## Después del juego:



Para enseñar sobre cosas demasiado pequeñas para ser vistas, mire la página 237 del libro *Aprendiendo a promover la salud*.

Reúnanse con los alumnos y converse con ellos sobre los microbios que todos tenemos en nuestras bocas y lo pequeños que son: ¿Puede alguien verlos? No, pero podemos sentir su presencia y su sabor. Pregunte al grupo cómo sienten su boca cuando despiertan por las mañanas.

Le van a dar respuestas parecidas a las siguientes:

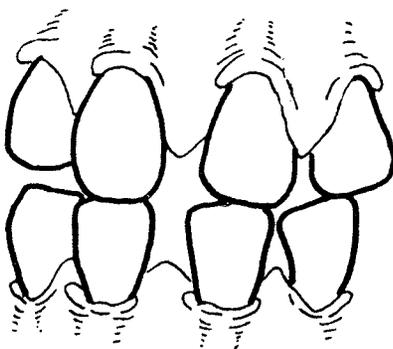
- “Siento los dientes como cubiertos con musgo” (moho).
- “Tengo mal aliento” (sabor).
- “Siento los dientes cubiertos con algo, pero no puedo quitarlo limpiándomelos”.

Explique a los alumnos que esa cubierta sobre los dientes es una colonia (en conjunto) de microbios llamada placa. Ellos están siempre tratando de agruparse sobre los dientes o en los espacios entre los dientes, de la misma manera que los microbios en el juego trataban de hacerlo.

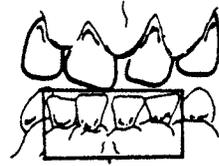
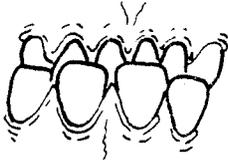
## 7. ¿Por qué pueden doler las encías?

LA RESPUESTA ES:

- Las encías sanas se adaptan firmemente alrededor de los dientes y ayudan a sostenerlos en su lugar. Las encías sanas también cubren y protegen al hueso.
- **Las encías sanas son de color rosado**, aunque en algunas personas pueden tener un color azulado o amarillo; pero las encías **nunca deben tener un color rojo**.
- **Las encías sanas entre los dientes deben terminar en punta.** Esto hace que los alimentos se deslicen sobre ella y puedan ser tragados.
- **Las encías sanas terminan en un pequeño doblez formando un espacio en el sitio en donde se juntan con el diente.**

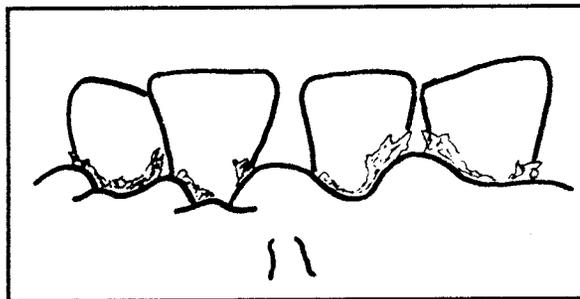


Como ya vimos en la última actividad (págs. 91 a 92), cuando sobre los dientes se tienen placas con microbios, éstos pueden producir ácido y formar agujeros. La misma placa con microbios puede producir otros ácidos que atacan las encías. Esto también sucede cuando la comida se mezcla con las placas que se pegan a los dientes. La comida de menor consistencia es la peor, pues se mezcla con la saliva y se pega a los dientes por mucho tiempo. Algunos alimentos como el té o la carne le da color a las placas sobre los dientes y estos entonces se vuelven más oscuros cuando no se lavan.



Las encías sanas pueden volverse muy molestas al ser atacadas por los ácidos. También, si las placas sobre los dientes se endurecen, se forma el sarro. Este sarro puede fácilmente producir daños a la encía. Se pueden instalar más microbios sobre el sarro que sobre un diente limpio. Cuando los microbios acaban de formar la placa, pueden producir más ácido y causar mayores problemas en dientes y encías. Después de 24 horas esta nueva capa de microbios se endurece y aumenta el tamaño del sarro. Así el sarro puede estar constantemente aumentando de tamaño.

Aquí vemos con mayor aumento los dientes marcados dentro del cuadro del dibujo de arriba.



**Las encías irritadas están infectadas. Las encías infectadas se vuelven rojas y sangran fácilmente, se ven redondeadas e hinchadas.** Se aflojan y no están apretando con fuerza a los dientes.

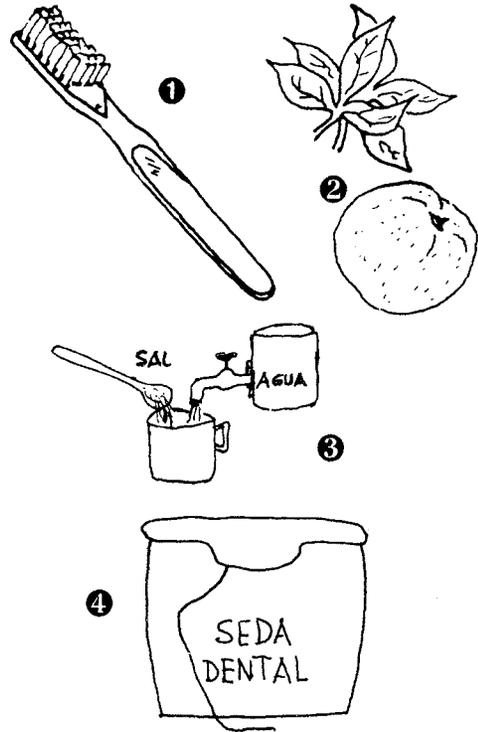
**Las encías infectadas presentan entre ellas y el diente un espacio más profundo que el normal,** donde se puede atrapar y quedarse mayor cantidad de restos de alimento.

**Es muy importante que la infección de la encía se trate lo más pronto posible,** antes de que se extienda a las fibras de la raíz y al hueso.

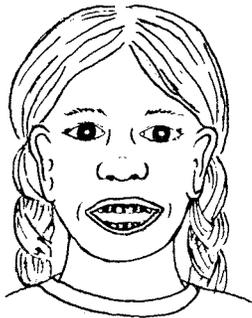
Si usted tiene encías irritadas y sangrantes, hay varias cosas que puede hacer.

1. Limpie sus dientes con un cepillo suave en forma cuidadosa, sin lastimarse y con mayor frecuencia.
2. Coma más frutas frescas y verduras cuando pueda.
3. Enjuague su boca con agua salada y tibia.
4. Limpie sus dientes con hilo dental o con cordón muy suave.

Si hace estas cosas, al principio las encías sangran, pero un poco después, cuando las encías estén fuertes, dejarán de sangrar.



#### ACTIVIDADES:



A. Haga que los alumnos se revisen la boca entre ellos, unos a otros. ¿Pueden ver las placas sobre sus dientes? Generalmente no. Se pueden ver los restos de comida o un material blanco y blando, pero no es esto lo que produce el ácido. Sin embargo, si han estado masticando betabel o fresas, se podrán ver las manchas sobre los dientes **en forma más oscura (más rojas)** precisamente en el sitio en donde están las placas con los microbios.

B. Póngale algo a los dientes para que las placas se pinten de colores. Se puede usar tintura vegetal, jugo de uvas, betabel, etc. Recuerde: ¡lávese primero las manos! Los alumnos de mayor edad le pueden frotar el betabel en los dientes a los niños más pequeños. Haga que se enjuaguen suavemente y escupan el agua. Después de esto, las áreas de los dientes que queden pintadas serán las que tengan placas con microbios.

- entre los dientes
- en las partes arrugadas de los dientes
- en las partes de los dientes que mastican
- en la unión del diente y la encía

Los alumnos de mayor edad pueden mostrarle a los más pequeños la mejor manera de limpiarse los dientes (vea las páginas 29 a 32). Haga que los pequeños se vean los dientes en un espejo para ver si están pintados de colores. Se darán cuenta que la parte más difícil para hacer desaparecer el color pintado es entre sus dientes. Proporciónales un cordón muy suave, seda dental o también la parte suave de una hoja de palma tierna y muéstreles cómo usarlo entre sus dientes. Recuérdeles que lo hagan suavemente y con mucho cuidado, o de otro modo se van a lastimar las encías. **Se debe limpiar entre los dientes diariamente.**

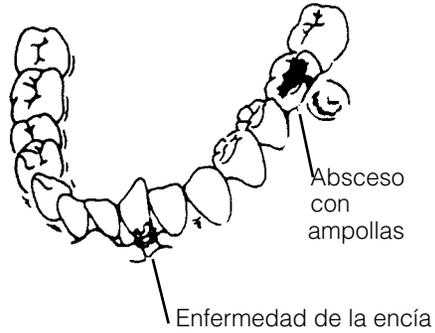
## ***8. ¿Qué pasa si se pierde un diente?***

LA RESPUESTA ES:

Los dientes de leche se caen cuando los niños tienen entre 6 y 12 años de edad. Esto es lo normal. Si el diente de leche que se cae no tiene una picadura y si la encía a su alrededor está sana, lo más probable es que un diente permanente esté creciendo debajo de donde estaba el diente de leche.

Pero los dientes pueden perderse porque se rompen, porque están enfermos con un absceso, o porque las encías están enfermas. Ambos casos pueden destruir el hueso que sostiene las raíces de los dientes.

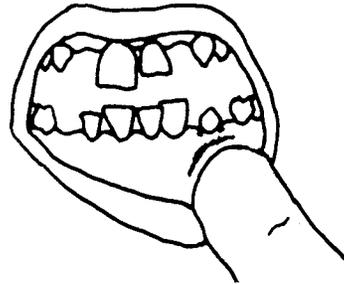
Cuando se pierde el hueso se afloja el diente. Un diente flojo molesta y por lo general hay que sacarlo. **No hay medicina que haga que el hueso crezca alrededor de la raíz de un diente flojo.** Todo lo que puede hacerse es detener la infección para que no empeore.



### ACTIVIDADES:

A. Haga que los alumnos se revisen la boca unos a otros para localizar dientes flojos. Busque con cuidado para ver por qué el diente está flojo. Toque la encía y el hueso que está alrededor del diente flojo.

Cuando se siente un abultamiento, es el diente permanente que va saliendo. Revise entonces el diente de leche que se cayó y vea cómo el diente permanente se fue gastando la raíz del diente de leche al empujarlo.



B. Busque los dientes con picaduras y las encías enfermas a su alrededor. Los alumnos pueden hacerse esto uno al otro en clase o después en su casa. (Recuerde que siempre deben lavarse antes las manos).

Un diente está flojo cuando se le ve una parte de la raíz.

Usando sus manos o los mangos de dos cucharas, mueva el diente para adelante y para atrás con delicadeza. Ve a cuánto se mueve y pregunte si duele.



**Explíquelo a la persona qué es lo que puede hacer para evitar que se aflojen otros dientes en el futuro.** (Vea la segunda parte).

## 9. ¿Cómo podemos evitar que se piquen los dientes o que se irriten las encías?

LA RESPUESTA ES:

Comiendo la comida adecuada y cepillando correctamente los dientes, se evita que se piquen y se enfermen las encías.

**La mejor comida es la de su propia hortaliza o la del mercado local.** Estas comidas son buenas para su cuerpo, sus dientes y sus encías.

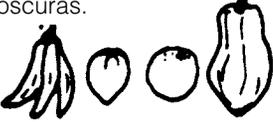


**Las verduras** especialmente aquellas con hojas verdes oscuras.



**Chícharos, frijoles, ejotes.**

**El aceite** de las palmas o de los cocos.



**Las frutas** como el plátano, la guayaba, la naranja o la papaya.



**Huevos, pollo, gallina o pescado, carne y huevos.**

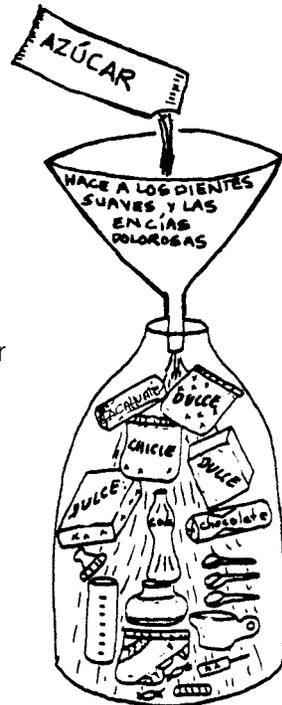


**Agua pura, agua de coco, o leche** son lo mejor para tomar.

**Los alimentos muy suaves y azucarados que se compran por lo general no son buenos para usted.** Los alimentos muy suaves se pegan fácilmente a los dientes. Al quedarse entre los dientes o pegados a ellos, pueden causar picaduras o dañar las encías. Los alimentos azucarados contienen demasiada azúcar que sirve a los microbios para producir ácido. Recuerde que el azúcar natural forma ácido lentamente y que el azúcar de fábrica forma ácido muy rápidamente.

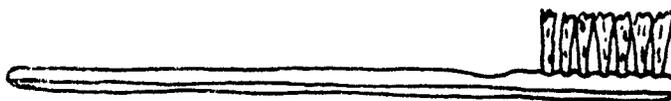
Los niños que comen dulces con mucha frecuencia consumen azúcar de más, pierden el apetito y así ya no comen los alimentos que les sirve para crecer fuertes, estar sanos y poder aprender bien en la escuela.

Los alimentos de la tienda, por lo general, son más caros. Usted puede conseguir mejor y más barata comida en su propio huerto o en el mercado local.

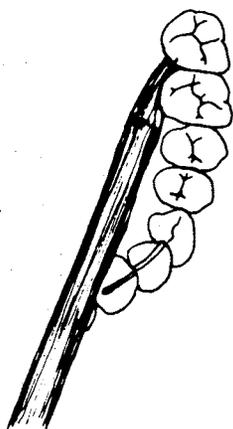


Otra manera muy importante de cuidar los dientes y las encías es la de limpiarlos diariamente. **Sin embargo, limpiar los dientes es como construir una casa; para hacer un buen trabajo se necesita hacerlo despacio y con mucho cuidado.** Si usted lo hace bien, una vez al día es suficiente.

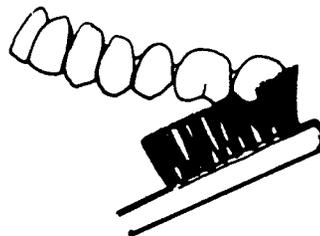
Cómprese un cepillo en la tienda, o fabríquese uno usted mismo; pero asegúrese de que la punta que sirve para cepillar sea lo suficientemente blanda como para que no lastime las encías.



Use su cepillo para limpiar todos sus dientes, especialmente los de atrás cuyas superficies se ven arrugadas. Los dientes de atrás son más difíciles de alcanzar y por lo tanto es frecuente que no los limpiemos bien. Las picaduras se deben a que los microbios, junto con las comidas azucaradas, se quedan en las partes arrugadas de los dientes.



1. Cepílese por dentro, por fuera y por arriba de cada diente.
2. Empuje las cerdas del cepillo entre dos dientes. Barra todos los restos de comida.
3. Enjuáguese la boca con agua para remover cualquier resto de comida.



Los niños pequeños no pueden limpiarse cuidadosamente los dientes por sí solos. Necesitan que les ayudemos. Vea las imágenes de las páginas 47 a 48 donde se muestra cómo puede usted hacerlo.

**Los niños mayores también pueden ayudar a sus hermanitos y hermanitas en casa.**

## ACTIVIDADES:

Una de las mejores maneras de enseñar es con el ejemplo.

Los alumnos sí creen lo que el profesor les dice cuando ven que él come lo mismo que recomienda y que también se limpia los dientes.

Lo contrario también es verdad. Es más difícil que los alumnos aprendan cuando saben que su profesor no hace lo que les dice que hagan.



Los alumnos también pueden ser un buen ejemplo para su comunidad. Ellos pueden:

- Hacer dibujos de las comidas que son buenas o que son malas para los dientes. Pídeles que hagan carteles e historietas utilizando el franelógrafo u otro medio.
- Fabricar títeres y presentar obras de teatro en donde se presenten las formas como la gente puede ser más sana.

Hay otras formas de hacer que el aprendizaje sea divertido y también útil.

**A. Construya un huerto en la escuela.** Divida el terreno de modo que cada grupo tenga un espacio propio para su huerto.

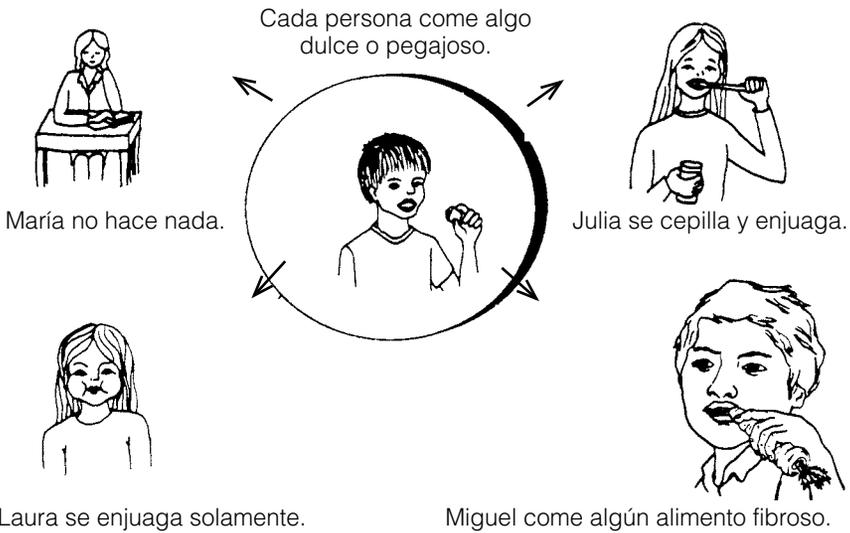
Utilice los productos del huerto para preparar comida para los alumnos, por ejemplo una vez a la semana. Los alumnos pueden traer comida de su casa si no alcanza para todos lo que produce el huerto.

**B. Organice un programa escolar de desayunos.** Diariamente los alumnos pueden traer algo de comer de sus casas. Pueden servir el maíz, las frutas, la verdura, etc. Con frecuencia los alumnos intercambian su comida y conversan sobre lo que puede darse en la localidad.

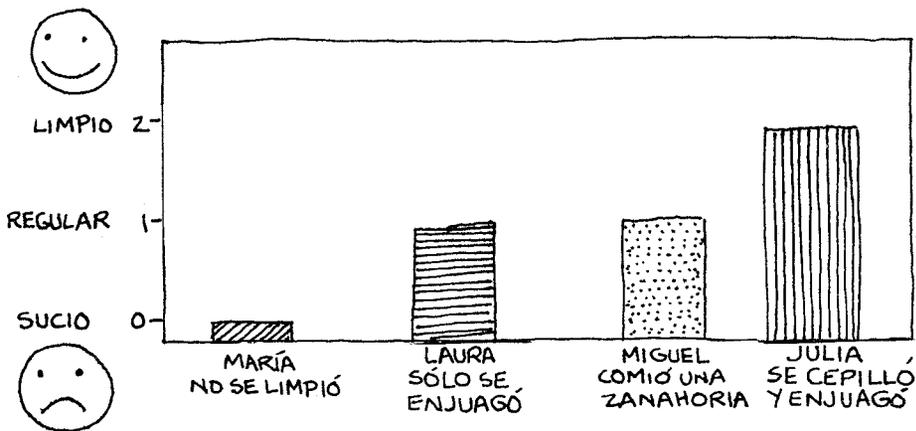
**C. Encuentre cuál es el mejor modo de limpiarse los dientes.**

Divida la clase en pequeños grupos. Ellos aprenderán mejor en grupos de 4 a 8 alumnos.

Dé de comer a los alumnos algo dulce, pegajoso y de color oscuro (por ejemplo galletas de chocolate). Pida a los alumnos que se vean la boca entre ellos y miren cómo se les queda la galleta entre los dientes. Uno o dos de los alumnos de cada grupo tratará de limpiarse los dientes usando diferentes métodos.

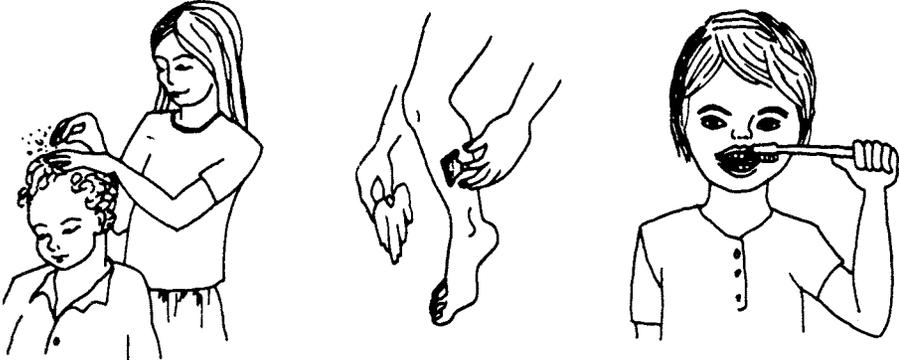


Quando terminan los estudiantes vuelven a revisarse la boca y deciden si tienen o no los dientes limpios. Ponga los resultados en un cuadro y discutan lo aprendido.



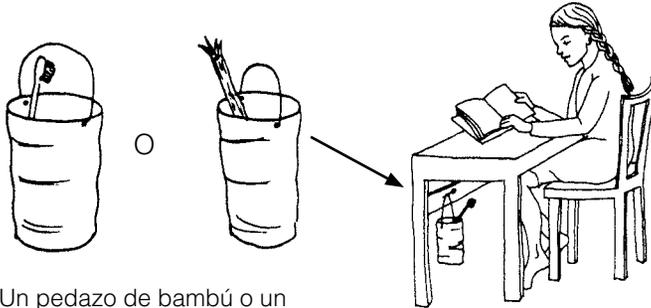
### D. Haga que la limpieza personal sea parte importante del día.

Los alumnos mayores pueden ayudar a los más pequeños: pueden por ejemplo revisarles el pelo para ver si no tienen piojos, irritaciones e infecciones de la piel, o los dientes para ver si los tienen sucios o con restos de comida (para ver la placa de los dientes pruebe la actividad de las páginas 96 a 97). Un niño puede enseñar a otro cómo mejorar su cepillo y su enjuague bucal.



### La limpieza puede comenzar en la escuela

En la escuela los alumnos pueden lavarse las manos antes de comer y cepillarse los dientes después. Recomiéndeles tener un jabón y un cepillo de dientes, o algo que ellos hayan fabricado con ese propósito. Un día a la semana toda la clase puede enjuagarse la boca con agua con flúor para evitar las picaduras de los dientes.



Un pedazo de bambú o un botecito puede servir para guardar el cepillo. Hágale dos agujeros en el extremo y amárrele una cuerda para colgarlo de un clavo.

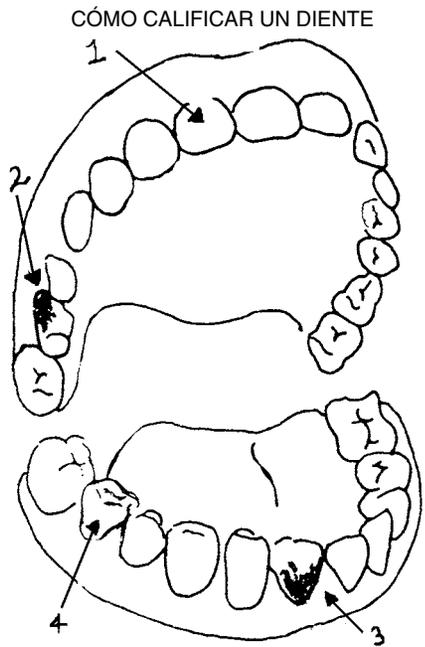
Haga que cada alumno cuide su propio jabón y cepillo.

Él o la alumna puede guardar su cepillo en su propio pupitre...

...o en un cepillero o lugar especial para guardar los cepillos y jabones de todos los alumnos, en la parte de atrás del salón de clase.



Haga que los alumnos lleven la cuenta de los progresos de sus compañeros. Sin embargo, no lo haga difícil o de otra manera ellos no lo harán. En el ejemplo que sigue se considera el diente limpio o no limpio:



CÓMO CALIFICAR UN DIENTE

Escoja 4 dientes: 2 de arriba y 2 de abajo, uno de adelante y otro de atrás.

Utilice siempre los mismos 4 dientes para todos. Busque restos de comida cerca de la encía de cada diente.

Anote un diente limpio = 2 puntos  
Para un diente sucio = 0 puntos

El número máximo posible de puntos por día es de:

$$4 \text{ dientes} \times 2 = 8 \text{ puntos.}$$

En este ejemplo la calificación es:

Diente número 1 = 2 puntos

Diente número 2 = 0 puntos

Diente número 3 = 0 puntos

Diente número 4 = 2 puntos

---

TOTAL = 4 puntos

Haga que cada estudiante lleve la cuenta de su calificación diaria en un cuadro. Al final del mes él o ella podrán darse cuenta de lo mucho que han mejorado.

