

Sesiones educativas sobre alimentos saludables y prevención de la caries infantil

Ricardo González Gascón. Mónica Igea Moreno. EAP Paules II. Área 4 de Atención Primaria. Madrid.

RESUMEN

Esta intervención educativa se dirige a la población infantil y a los padres o acompañantes que acuden habitualmente a la consulta de la enfermera, y se centra en favorecer la adquisición de conocimientos sobre dieta equilibrada y alimentos saludables, así como aspectos referentes a higiene dental. Los padres son los que habitualmente eligen el tipo de alimentos que se consumen en la familia, por lo que es necesario favorecer que sean capaces de tomar decisiones de salud junto con sus hijos. El protocolo está formado por desarrollo de la sesión educativa, con el uso de diapositivas de apoyo, y el sistema de registro de la sesión.

PALABRAS CLAVE: salud bucodental, educación sanitaria, caries, higiene dental.

ABSTRACT

This educational protocol is oriented to children and their parents or tutors that usually attend the nurse's room. The purpose of this protocol is to help the acquisition of knowledge about balanced diet and healthy food, and about dental hygiene. The parents are usually the ones that choose the kind of food that their family eat, so it is necessary to qualify them to make healthy decisions together with their children. The protocol consists in the implementation of the educational session, with support slides and a record system.

KEY WORDS: Dental care, health education, decay, dental hygiene

INTRODUCCIÓN

Esta intervención educativa surge ante el desconocimiento que fue detectado por parte de las enfermeras del EAP Paules II del Área 4 de Atención Primaria, tanto en la población infantil como en los padres y acompañantes que acuden habitualmente con ellos a las consultas de enfermería, acerca de los contenidos de una dieta equilibrada y aquellos alimentos que son saludables, así como en aspectos referentes a higiene dental.

Los padres son los que habitualmente eligen el tipo de alimentos que se consumen en el seno familiar, por lo que es necesario favorecer que sean capaces de tomar decisiones de salud en este sentido. Por otra parte, las actividades de promoción de la salud son una parte fundamental dentro de nuestra función como enfermeras de Atención Primaria. Con la realización de esta actividad esperamos mejorar la calidad de la atención que prestamos a los usuarios de este Centro de Salud.

BIBLIOGRAFÍA

1. Vitoria Miñana I, Barutell Castillo A. Salud Bucodental. Grupo de Trabajo Previnfad de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPAP) y del Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud. Madrid: PAPPS-SEMFYC; 2003.
2. Llodro Calvo JC, Iglesias Sánchez J M, Macías Mateos C. 1ª Encuesta epidemiológica de salud bucodental en la Comunidad Autónoma de Extremadura. Extremadura: Consejería de Sanidad y Consumo; 2002.
3. D.G. Salud Pública. Promoción de la salud bucodental. Cartel divulgativo. Madrid: D.G. Salud Pública; 1991.
4. D.G. Salud Pública. Frutas: fuente de salud. Cartel divulgativo. Madrid: D.G. Salud Pública; 1999.
5. D.G. de Prevención y Promoción de la Salud. Alimentación y salud en la Comunidad de Madrid: Apuntes para una dieta equilibrada. Material divulgativo. Madrid: D.G. de Prevención y Promoción de la Salud; 1997.
6. Un paseo instructivo: estrepto, coco y coquito. Folleto educativo. Barcelona . Goupil Iberica .
7. Dirección General de Salud Pública, sección de Educación para la salud. Don Cepillón y fluorín en dientiblanco. Folleto. Murcia: Editorial Consejería de Sanidad y Consumo; 1999

8. Junta de Extremadura: Consejería de Sanidad y Consumo. Programa de salud bucodental a los padres. Lucha contra la caries : ¡¡cuida tu boca!! Folleto. Badajoz: Junta de Extremadura, Consejería de Sanidad y Consumo.
9. Area 4 de Atención Primaria de Madrid. Programa de salud bucodental. Madrid: Mare Nostrum Ediciones Didácticas S.A.; 1992.

POBLACIÓN DIANA

La población diana para la que se diseña esta intervención se divide en dos grupos, diferentes en cuanto a edad pero estrechamente relacionados entre sí. La captación se realizará a la hora de realizar la Salud Bucodental, aprovechando que los ambos grupos acuden a la vez a nuestra consulta.

- Los niños incluidos en el Programa de Salud Bucodental del Area 4 con edades comprendidas entre 6-14 años.
- Los padres y acompañantes de dichos niños, los cuales también recibirán la intervención en cuanto a los contenidos de alimentación saludable que se impartan, y luego permanecerán como espectadores durante la sesión de salud bucodental.

OBJETIVOS

1. GENERAL

El objetivo general de esta intervención educativa es proporcionar estrategias que permitan una alimentación saludable en el seno familiar y prevengan la aparición de caries en la población infantil.

2. ESPECIFICOS

Promover hábitos alimentarios saludables en la población infantil con edades comprendidas entre 6 y 14 años.

Promover hábitos alimentarios saludables en los padres y acompañantes de dichos niños.

Prevenir la aparición de la caries dental de los niños incluidos en el programa de salud bucodental.

Realizar las actividades contempladas en el Programa de salud Bucodental del Area 4 de AP.

MATERIAL Y MÉTODOS

Metodología

La metodología será activa-participativa, consistiendo en una exposición en grupos de 8-10 niños en compañía de sus padres y acompañantes. Posteriormente se realizarán las actividades habituales en el Programa de Salud Bucodental a los niños, quedando diferenciadas ambas actividades.

Las sesiones tendrán una duración de 30 minutos para la exposición y 30 minutos para el Programa de Salud Bucodental.

Recursos humanos

Se necesitará la presencia de dos enfermeras con experiencia en el desarrollo del Programa de salud bucodental.

Recursos materiales

- Retroproyector o cañón.
- Transparencias y pantalla.
- Mesa grande y sillas.
- Palanganas de plástico.
- Vasos de plástico desechables.
- Cepillos de dientes que aportarán los niños, cepillos del almacén del centro por si los olvidaron.
- Pastillas reveladoras de placa.
- Carnets de derivación a selladores.
- Espejos, depresores...

DESARROLLO DE LAS SESIONES

1. Exposición

Se enumeran paso a paso los contenidos a desarrollar en el transcurso de la sesión, que tendrá una duración aproximada de 30 minutos.

<p>INTRODUCCIÓN: Al igual que cuidamos nuestro cuerpo para mantenerlo sano y sentirnos a gusto con él, es también muy importante cuidar la salud de nuestra boca. La boca tiene un papel muy importante por lo que es necesario mantenerla en buen estado. Al igual que la ducha, lavarnos el pelo, o las manos, es fundamental cepillarse los dientes después de la comida.</p>	
<p>LA BOCA: ¿Para qué nos sirve la boca? La boca forma parte de nuestro cuerpo y en ella están los dientes. Estos son muy importantes para ayudarnos a realizar muchas cosas tales como saborear los alimentos, sonreír, masticar, tragar. Además, evitan que tragemos sustancias perjudiciales para el organismo y nos ayudan a expresarnos a través de gestos, sonrisas, palabras, besos...</p>	
<p>GRUPOS DE ALIMENTOS: <i>¿Todos los alimentos son iguales? ¡No!, están los azúcares, las proteínas, las grasas...</i> (se explicarán con ayuda de transparencias).</p>	
<p>Los azúcares son como la gasolina del cuerpo, nos dan energía rápida. Encontramos alimentos que tienen azúcar en las frutas, los dulces, los helados, el chocolate, los cereales...</p>	
<p>También hay que señalar la importancia de las verduras como las acelgas, las espinacas, las patatas, las zanahorias, que hemos de comer todos los días</p>	
<p>Las proteínas son los ladrillos del cuerpo, permiten que se formen los músculos. Encontramos proteínas en la carne, el pescado, los huevos, las legumbres...</p>	
<p>Las grasas también proporcionan energía pero más lenta que los azúcares, en nuestro cuerpo las encontramos en los "michelines". Alimentos que contienen grasa son el tocino, el "bacon", las salchichas, el aceite...</p>	
<p>NUESTROS AMIGOS LOS DIENTES: Se llaman dientes a todas las piezas que están en nuestra boca. Tenemos dientes de diferentes formas: unos cortan los alimentos, otros los rasgan y otros los trituran y desmenuzan. Las dientes tienen dos partes: la corona, que es la parte que vemos por encima de las encías, y la raíz, que se sujeta dentro de la encía y no la vemos.</p>	

<p>LAS DOS DENTICIONES: Hasta los 6 años se tienen 20 dientes de leche o temporales, a partir de esa edad poco a poco van cambiando por los dientes definitivos, cuando hayan salido todos tendremos 32 dientes que nos sirven para toda la vida.</p>	
<p>LA CARIES: ¿Qué es la caries? Es la enfermedad más frecuente de los dientes, y puede terminar por destruirlos poco a poco. La causa principal es el azúcar y la placa bacteriana. La placa bacteriana es una capa de bacterias, que son unos "bichitos" muy pequeños, que se forma en los dientes al depositarse restos de alimentos, sobre todo en los surcos y espacios que quedan entre el diente y la encía, y mezclarse con la saliva. Esos restos de alimentos junto con las bacterias se pegan a los dientes y si no se eliminan serán el comienzo de la caries.</p>	
<p>¿CÓMO SE PREVIENE LA CARIES? Reduciendo el consumo de alimentos cariogénicos: Cuando comemos dulces o chucherías (pasteles, chocolate, helados, bombones, zumos envasados...), que tiene mucho azúcar, las bacterias que tenemos en la boca se hacen fuertes, destruyendo los dientes poco a poco. Por eso es importante no abusar de ellos y recordar cepillarse los dientes siempre después de comerlos. Es conveniente evitar el consumo de estos alimentos entre comidas, tomándolos en todo caso líquidos en vez de sólidos (por ejemplo zumos en vez de chocolate). Es más sano comer bocadillos o fruta. Si se toman chucherías es mejor comerlas todas juntas que picar toda la tarde.</p>	
<p>Cepillado correcto de dientes y lengua: El lavado de dientes se realiza mediante el cepillado cuidadoso de todas las partes de los dientes, así se eliminan los restos de alimentos que quedan alrededor y entre ellos, no hay que olvidar cepillarse la lengua. Lo mejor es cepillarse los dientes después de cada comida, de esa manera nos ayuda a prevenir la caries. Usaremos una pasta de dientes con flúor, porque el flúor pone los dientes más duros y así es más difícil que la caries les afecte. Cuando las fibras se curven o aplastan cambiaremos el cepillo (unas cuatro veces al año). Todos los cepillados son importantes pero el más importante de todos es el de después de cenar, porque si nos dormimos con la boca sucia las bacterias aprovechan toda la noche para dañarnos los dientes, por eso hay que recordar: "<i>iNunca acostarse sin cepillarse!</i>" (se hace repetir la frase a los niños, como un juego: "<i>iNunca acostarse sin cepillarse!</i>").</p>	

Pasos a seguir para la limpieza de los dientes: (Se explicará con Ayuda de un modelo a escala)

Coger el cepillo con las manos como si fuera un lápiz. Poner en la cabeza del cepillo una cantidad de dentífrico del tamaño de un guisante. Poner mucha pasta produce espuma y luego no se limpian bien los dientes. Cepillar la parte delantera, lateral e interior de la encía al diente, de lo blanco a lo rojo, como si barriésemos. Cepillar la lengua de atrás hacia delante.

Visitar al dentista y acudir a la enfermera con regularidad: El dentista no es un profesional al que tenemos que acudir sólo cuando tenemos un dolor de muelas, él, junto con la enfermera y la higienista dental, son los profesionales que nos ayudarán a mantenerla sana. Así podremos tener unos "*idientes brillantes como el sol radiante!*" (se hace repetir la frase a los niños, como un juego: "*idientes brillantes como el sol radiante!*").

2. Programa de salud bucodental

Se desarrollará una sesión (30 min.) de salud bucodental en grupo con los niños participantes que se situarán alrededor de una mesa. Cada uno tendrá una palangana para realizar los enjuagues y un cepillo de dientes, se realizará un examen de la boca, se les dará la pastilla reveladora de placa a la que se le llamará "*la pastilla chivata*" y posteriormente será realizada la aplicación de flúor profesional y la derivación al odontólogo del Área para selladores o lo que proceda en cada caso, para ello se escribirá en el carnet de salud bucodental las instrucciones precisas para cada niño, y se comentará el resultado con cada padre por separado. Por último se registrará el nombre de los padres, acompañantes y niños y se les pedirá a los padres que vuelvan a traer a los niños en el plazo de 6 meses.