



Salud Dental e Higiene Personal

Objetivo:

Los miembros de la familia, tanto adultos como niños, desarrollarán hábitos de salud dental e higiene personal.

Preparación para la Lección

1. Prepare los siguientes materiales para utilizar en la lección: agua, jabón, blanqueador, toalla, cepillo de dientes y pasta dental.
2. Localice un lugar económico donde la familia pueda adquirir jabón desinfectante y artículos personales tales como peines, cepillos de dientes y toallitas.

Conceptos a Enseñar:

1. Los miembros de la familia estarán más saludables si conservan sus cuerpos limpios y libres de gérmenes.
2. Cada miembro de la familia debe tener sus propios artículos de higiene personal.
3. Los miembros de la familia debe mantener sus dientes limpios para prevenir caries, enfermedades de las encías y pérdida de dientes.
4. Cada miembro de la familia debe cepillar correctamente sus dientes después de cada alimento.

Introducción:

Muestre unas tijeras o cualquier otra herramienta que esté cubierta de tierra (puede ensuciarla a propósito para esta demostración). Pregunte: ¿para qué se utiliza este artículo? ¿en qué condición está? sucia. ¿funciona este artículo tan eficazmente cuando está sucio como cuando está limpio? no, la aspereza de la tierra puede afectar el filo de las tijeras, o puede hacer que se atoren las bisagras. La tierra y los gérmenes pueden hacer lo mismo en nuestros cuerpos. No solamente se ve mal el andar sucio, sino que también nos daña al permitir que gérmenes entren en nuestro cuerpo y causen que nos enfermemos, evitando así que funcionemos normalmente.



Figura # 1



Figura # 2



Figura # 3

Concepto no. 1:

Los miembros de la familia se mantendrán más saludables si mantienen sus cuerpos limpios y libres de gérmenes.

Una manera muy importante de mantener saludables nuestros cuerpos, es cuidar que estén libres de gérmenes que puedan penetrar entre cortaduras de la piel. Podemos lograr esto al lavarnos y bañarnos regularmente. Los siguientes consejos son importantes:

1. Lave y enjuague sus manos regularmente. Nuestras manos están constantemente en contacto con otros artículos. Comemos, nos tocamos, y tocamos a otros con nuestras manos. Es importante que nuestras manos estén limpias para que no pasemos gérmenes de un lugar a otro. Es



Figura # 4



5



especialmente importante lavar nuestras manos **antes** de comer. También debemos lavarnos las manos **antes y después** de entrar en contacto con un bebé o a una persona enferma. Debemos lavarnos las manos **después** de manejar basura, ropa sucia, o de usar el baño. Debemos lavarnos la manos con agua y jabón. El enjuagarnos las manos con una solución desinfectante, tal como agua con cloro, ayudará a matar aún más microbios.

2. Debemos bañarnos por lo menos dos veces a la semana. Lo ideal es bañarnos diariamente, pero si esto no es posible, debemos de hacerlo cuando menos dos veces por semana. Las enfermedades de la piel son causadas por bacteria, ácaros, piojos, garrapatas y hongos. Debemos limpiar especialmente nuestra cara, espalda y pies. Si es posible, utilice un antiséptico o jabón desinfectante cuando se lave.

3. Lave su cabello con shampoo una vez a la semana. El lavar el cabello regularmente, resulta en un cuero cabelludo saludable, y un cabello libre de gérmenes. Si hay piojos en el cabello, utilice un shampoo que contenga el ingrediente **lindane**. Deje la espuma en el cabello por 15 minutos y enjuague con agua limpia. Cuide que el shampoo no entre a los ojos. Se pueden combatir los piojos al enjuagar el cabello con vinagre tibio, y luego envolviendo éste en una toalla que ha sido sumergida también en vinagre. Déjese la toalla puesta por 30 minutos. Termine peinando bien el cabello con un peine limpio de dientes finos.

4. Mantenga sus pies limpios y calzados. Protega

sus pies de los gérmenes y parásitos que hay en el suelo, limpiando bien sus pies y usando siempre zapatos o sandalias. Esto es de particular importancia en área donde haya desechos humanos o animales.

5. Asegúrese de que la ropa de cama esté limpia. Los gérmenes, piojos, y otros organismos que pueden causar daño al cuerpo, pueden esconderse en la ropa de cama. Lave estos artículos cada semana. Las almohadas, colchonetas, cunillas, etc., deben sacarse al sol ocasionalmente. Si es posible, lo más conveniente es que cada niño duerma en una cama separada. Pero si comparten la cama, los niños y la ropa de cama deben lavarse con frecuencia.

Actividad de Aprendizaje no. 1: Organice un juego de revisión con los miembros de la familia, para ver quién puede recordar los cinco puntos de limpieza que acaban de tratar.

Concepto no.2:

Para prevenir la propagación de gérmenes, cada miembro de la familia debe tener su propio juego de artículos de higiene personal.

Los gérmenes e infecciones a menudo pueden propagarse de un miembro de la familia a otro, si éstos no tienen sus propios artículos de higiene personal, tales como peine, toalla para la cara, cepillo de dientes. Deben mantenerse de tal manera que los artículos de uno no entren en contacto con los de otro. Por ejemplo, las toallas deben colgarse en ganchos separados.



 Figura # 7

Pregunte:
¿quién puede recordar los 5 puntos de limpieza?

Actividad de Aprendizaje no. 2: Muestre varios artículos de tocador y discuta cómo pueden guardarse en el hogar para que los artículos de cada miembro de la familia estén separados de los otros.



Figura # 8

Concepto no. 3:

Los miembros de la familia deben mantener sus dientes limpios para prevenir la caries, enfermedades de las encías, y pérdida de piezas dentales.



Figura # 9

Nuestros dientes, si los cuidamos adecuadamente, pueden durarnos toda la vida. El cuidado adecuado comienza en la niñez. El niño necesita aprender a cuidar de sus primeros dientes, para que los permanentes puedan salir sanos. Los adultos también deben cuidar sus dientes a fin de poder comer adecuadamente, y mantenerlos sanos toda su vida.

De no hacerlo así, podemos desarrollar problemas tales como dolor, pérdida de la habilidad para comer ciertos alimentos, y enfermedades en las encías que pueden hacer que perdamos piezas. Las partículas de comida que permanecen entre nuestros dientes en forma continua, originarán caries y enfermedades en las encías.

Debemos cepillar y utilizar hilo dental para mantener nuestros dientes sanos. Si no cepillamos nuestros dientes después de cada alimento, comenzará a formarse una capa llamada sarro. El sarro es formado por la bacteria, más el ácido que producen los azúcares de los alimentos. El sarro puede removerse fácilmente durante el primer día, pero comenzará a acumularse y endurecerse si se deja en los dientes. Una vez endurecido, se requiere de

un profesional y las herramientas necesarias para removerlo.

Actividad de Aprendizaje no. 3:

Haga que los miembros de la familia repasen por qué es importante mantener limpios nuestros dientes.

Concepto no. 4:

Cada miembro de la familia debe cepillarse los dientes y utilizar hilo dental para limpiar adecuadamente sus dientes, después de cada comida.

Cada miembro de la familia necesita cepillar sus dientes después de comer. Cada miembro debe tener su propio cepillo de cerdas suaves. (Las cerdas duras pueden dañar la encía). Si la familia no tiene recursos para comprar cepillos para cada miembro, pueden hacerlos ellos mismos utilizando pequeños pedazos de madera.

Para cepillarnos los dientes correctamente, primero limpie los dientes por enfrente y por detrás; continúe con la superficie de los dientes, y termine limpiando los lugares entre los dientes. Cepille cada área cuando menos 6 veces, de manera que el cepillado total dure unos 3-4 minutos.

Cuando compre pasta dental, escoja una que contenga fluoruro, para prevenir la caries. Solamente necesita una pequeña cantidad en el cepillo. Si no puede comprar pasta dental, puede preparar una mezcla de cantidades iguales de bicarbonato de sodio y sal, o simplemente sal. Remoje el cepillo con agua limpia, y enjuague la boca bien después de

Discuta:

Dónde se pueden guardar los artículos personales de cada miembro de la familia



 Figura # 10



 Figura # 11

Practique:

cepillado y utilización apropiada del hilo dental

cepillar.

El uso diario del hilo dental es muy importante en ayudar a remover partículas que han quedado atrapadas entre los dientes. Esto prevendrá dolor de dientes y caries. Puede comprar el hilo dental, o utilizar un hilo de peso mediano sumergido en cera clara limpia.

Para limpiar los dientes con el hilo dental, utilice un pedazo de hilo de unos 25-40 centímetros de largo. Enrede varias veces el hilo entre los índices, dejando una distancia de unos 7 centímetros entre los dos dedos. Sostenga los dos extremos con los dedos gordos. Inserte el hilo entre cada diente, uno a la vez, y lentamente deslice el hilo con un movimiento de vaivén entre los dedos índices, hasta llegar a las encías. El hilo sacará cualquier partícula de comida que haya quedado atrapada entre los dientes. Utilice una sección limpia del hilo para cada diente.

Asegúrese de hacer esto con cada diente, arriba y abajo. Deseche el hilo dental una vez que haya terminado de limpiar todos los dientes.

Probablemente las encías sangren al principio, pero éstas se harán más resistentes a medida que se acostumbren al hilo. Si después de dos semanas de usar el hilo dental a diario, las encías aún sangran, es necesario visitar a un dentista.

Actividad de Aprendizaje no. 4:

Practiquen el cepillado y el uso del hilo dental.

Asegúrese de que cada miembro de la familia sepa hacerlo correctamente.

Revisión:

Para asegurarse de que la familia recordará los conceptos enseñados en esta lección, revise los procedimientos varias veces durante la semana. Si lo desea, puede convertirlo en un juego para los niños.

Actividad Familiar:

Para hacerse un hábito de limpieza y salud dental familiar, tome el tiempo necesario para asegurarse de que haya a la disposición de la familia los artículos necesarios.

Ayudas Visuales para la Lección 5.6

1. Lávese las manos en forma regular.
2. Báñese por lo menos dos veces a la semana.
3. Lávese el cabello con shampoo una vez a la semana.
4. Mantenga sus pies limpios y calzados.
5. Asegúrese de que la ropa de cama esté limpia.
6. Limpios y saludable.
7. Una bella sonrisa y unos dientes limpios son señales de buena salud.
8. Nuestros dientes, si los cuidamos adecuadamente, deben durarnos toda la vida.
9. Si no cuidamos de nuestros dientes, desarrollaremos problemas tales como dolor de dientes, pérdida de éstos, o enfermedades en las encías.
10. Podemos remover el sarro al cepillarnos los dientes.

11. Podemos remover partículas de comida que haya quedado atrapada entre los dientes, con la ayuda del hilo dental.
12. Necesitamos cepillarnos y utilizar el hilo dental de una forma adecuada.
13. Cepillémonos los dientes después de cada comida.
14. Es buena idea el cepillarnos los dientes al levantarnos y antes de acostarnos, para remover la bacteria que se acumula mientras dormimos.
15. Cada miembro de la familia debe cepillarse los dientes y utilizar el hilo dental en forma regular.

[Contáctenos](#)

[Cerrar Esta Ventana](#)

© Copyright 1996-2004 Benson Institute, All rights reserved

Figure 1



Figure 2



Figure 3



Figure 4



Figure 5

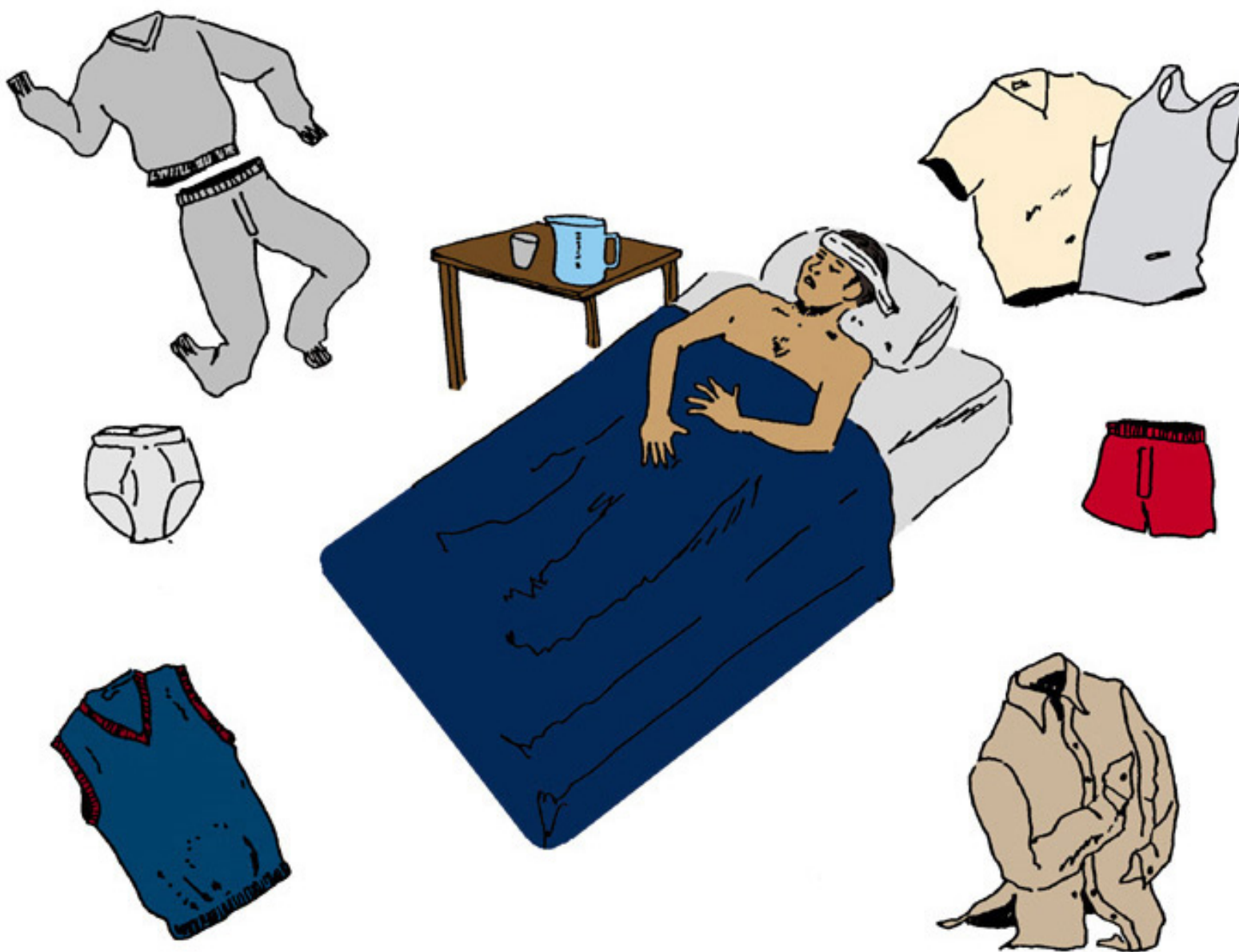


Figure 6



Figure 7



Figure 8

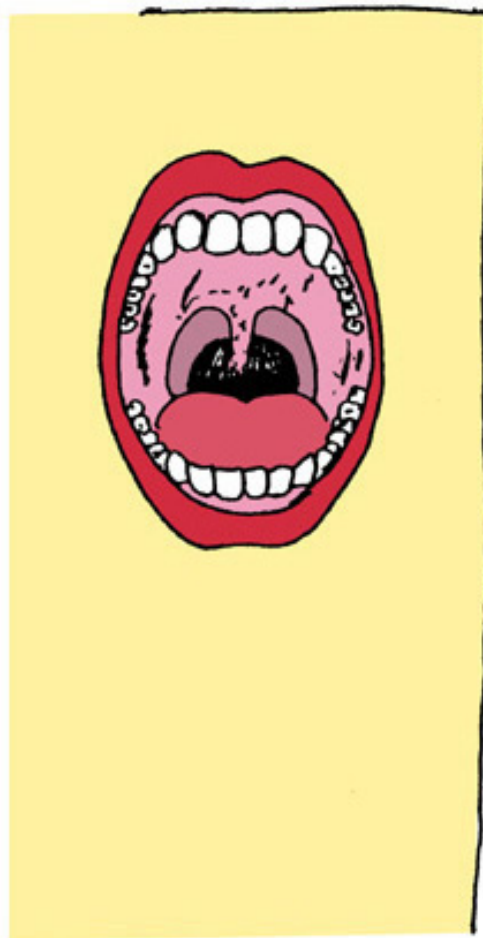


Figure 9

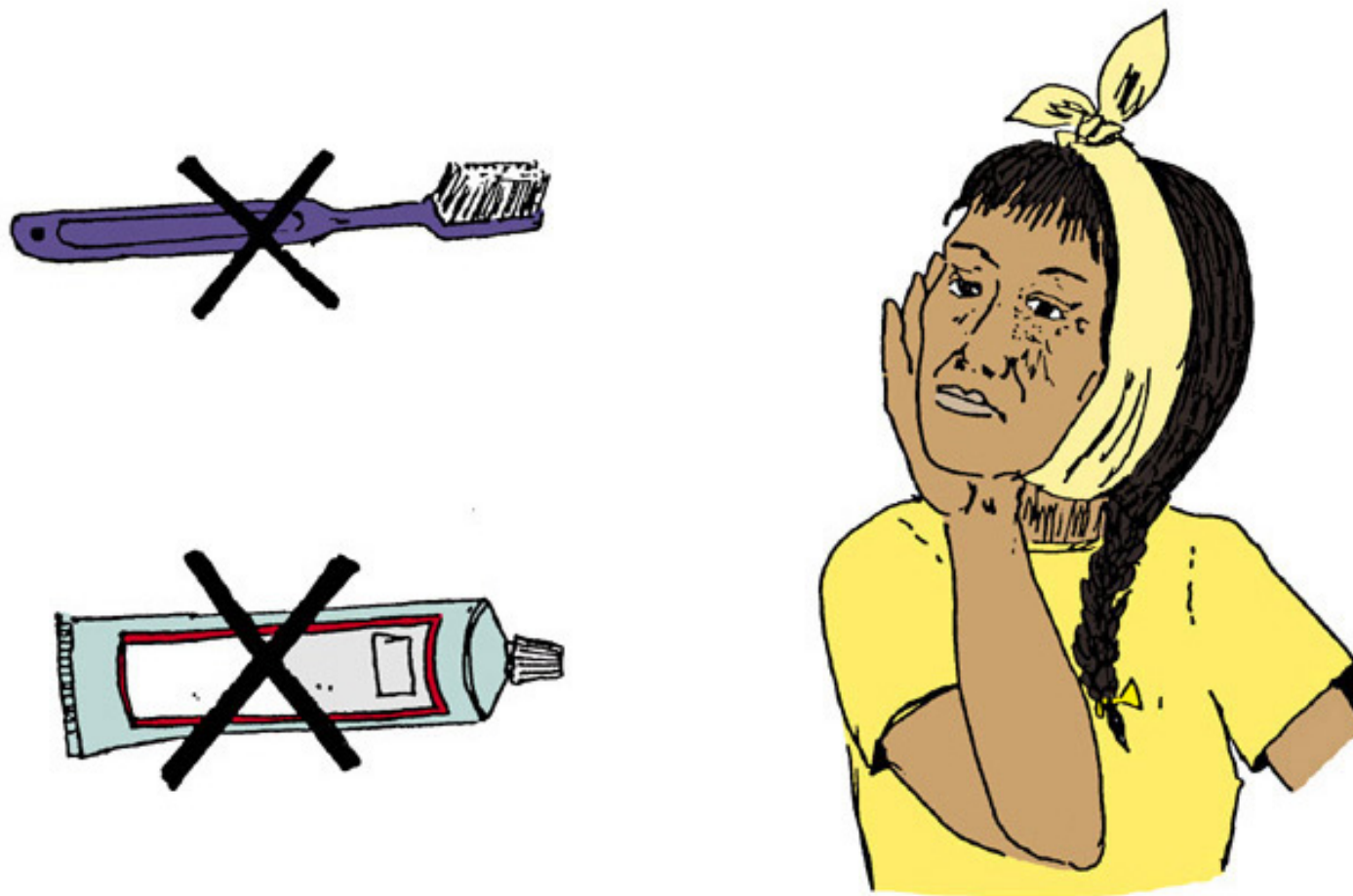


Figure 10

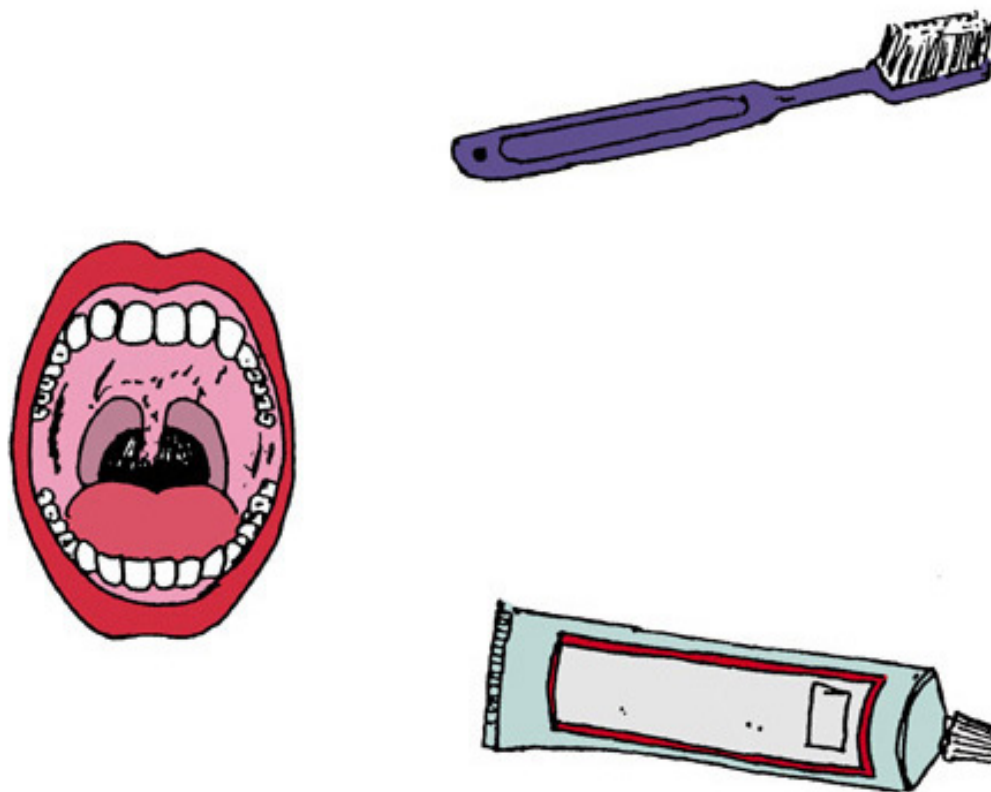


Figure 11

