

Healthy Smiles for a Lifetime



Photo by: Alan Pogue

Sonrisas Saludables para toda la Vida

An Oral Health Training Curriculum for Promotores
Un Currículo de Entrenamiento de la Salud Oral para Promotores

Developed by / Desarrollado por
©2005 National Center for Farmworker Health, Inc.

AGRADECIMIENTOS

Las lecciones fueron desarrolladas por National Center for Farmworker Health, Inc. (NCFH) como parte del Proyecto de Salud Oral Coordinado por el Estado (SCOHP por sus siglas en inglés), Agosto 2000.

Este programa fue realizado por fondos aportados del Migrant Health Program, Bureau of Primary Health Care (BPHC), Health Resources and Services Administration (HRSA), del U.S. Department of Health and Human Services.

Nuestro agradecimiento y reconocimiento a las siguientes personas:

Desarrollo de las lecciones:

Jane E. M. Steffensen, BS, MPH, CHES
Profesora Asistente
Department of Community Dentistry
UT Health Science Center at San Antonio

Magda A. de la Torre, RHD, BS
Enlace de Educación y Comunicaciones
NCFH

Gia Gulino
Consultante, NCFH

Agradecimientos especiales a las siguientes personas que han contribuido a este programa:

Frank Mora, DDS, Director Dental
Martha Gaytan, Contacto de Migrantes
Community Action Council of South Texas
Rio Grande City, TX

Richard Haley, DDS, Director Dental
Maricela Guzman, Supervisora de Servicios
Sociales
Vida y Salud Health Systems, Inc.
Crystal City, TX

Rafael, Villegas, DDS, Director Dental
Mónica Romo, Supervisora Dental
Su Clínica Familiar
Harlingen, TX

Carolina Derber
Traductora
Austin, TX

Empleados de National Center for Farmworker Health:

Mónica Saavedra-Embese, CHES
Coordinadora de la Educación de Salud
para los Migrantes

José Castro
Coordinador del Estado

Sylvia Partida, MA
Directora de Operaciones

Rita Torres
Apoyo Gráfico

Alicia Gonzáles, MSSW
Directora del Desarrollo de Liderazgo y
Entrenamiento

Madge Vásquez
Editor de Traducción

La información de las lecciones no debe ser usada como un sustituto de cuidado y consejo de un dentista. Pueden haber diferencias en el cuidado, consejo y tratamiento que su dentista le va a recomendar basado en los datos y circunstancias individuales.

Sonrisas Saludables para toda la Vida

CONTENIDO

Agradecimientos

Cómo Usar el Currículo

Ejemplo de la Agenda para el Entrenamiento

Lección 1: La Salud Dental: Algo para Sonreír

Lección 2: Salve su Sonrisa de la Caries

Lección 3: Mantener una Sonrisa Saludable para toda la Vida

Lección 4: Proteja su Sonrisa de la Enfermedad de las Encías

Lección 5: Creciendo con Sonrisas Saludables

Lección 6: Primeros Auxilios para su Sonrisa

Lección 7: Desarrollando Sonrisas Saludables en su Comunidad

Recursos

Sonrisas Saludables para toda la Vida

Cómo Usar el Currículo

El currículo contiene lecciones y actividades detalladas para entrenar Promotores de Salud acerca de la salud dental, para que puedan regresar a sus comunidades y compartir la información que han aprendido. El entrenamiento incluye información básica acerca del higiene dental, la caries, la enfermedad de las encías, la Caries de la Botella del Bebé, las heridas dentales, las extracciones y como promover la salud en la comunidad.

Contenido

El currículo contiene 7 lecciones y una sección de recursos. Se encuentran transparencias y hojas para repartir al final de cada lección. La sección de Recursos incluye una prueba anterior y posterior (la prueba se debe administrar antes de la lección 2, y después de haber terminado con todas las lecciones), y una clave con las respuestas, un glosario bilingüe de términos que se usan en todas las lecciones, rompehielos adicionales que se pueden usar con el grupo, y un ejemplo de una forma de evaluación que se puede usar para evaluar el entrenamiento.

Abajo hay una descripción breve de cada lección:

Lección 1: La Salud Dental: Algo para Sonreír: La importancia de la salud dental, y que se cubre durante el entrenamiento.

Lección 2: Salve su Sonrisa de la Caries: Panorama de la caries, como la ocurre y como se puede prevenir.

Lección 3: Mantener una Sonrisa Saludable para toda la Vida: La importancia de un buen higiene dental, consejos para como cepillarse los dientes, como usar el hilo dental, y como a ayudar los niños a cepillarse y a usar el hilo dental.

Lección 4: Proteja su Sonrisa de la Enfermedad de las Encías: Qué es la enfermedad de las encías, las causas, los factores de riesgo, y la prevención.

Lección 5: Creciendo con Sonrisas Saludables: Describe el riesgo para los bebés y niños de desarrollar la caries debido a beber de una botella, como prevenirlo, y maneras de poner a dormir a un bebé sin la botella.

Lección 6: Primeros Auxilios para su Sonrisa: Que debe hacer uno en caso de una emergencia o herida dental. También, algunos consejos de como ayudar sanar después de una extracción.

Lección 7: Desarrollando Sonrisas Saludables en su Comunidad: Métodos de enseñanza y actividades que pueden ayudar a los Promotores de Salud a compartir el mensaje de la salud dental con su comunidad.

Cada lección tiene un **Resumen de la Lección** para ayudar al entrenador prepararse para el entrenamiento. El Resumen de la Lección incluye los objetivos de la lección, el tiempo estimado de la lección, los materiales necesarios, y los temas de la lección. Antes de comenzar una lección, el entrenador debe repasar la lección entera y planearla según el Resumen de la Lección.

Cada lección contiene notas para el entrenador y actividades para la lección. Las notas para el entrenador están incluidas por toda la lección para guiar al entrenador y dar consejos acerca de como realizar la lección. Se identifican estas secciones por lo siguiente:

Notas para el entrenador: Antes de comenzar la lección, anime a los participantes a participar en introducciones...

Cada actividad se encuentra en un cuadro para identificarla fácilmente adentro de la lección. Las actividades refuerzan el tema seleccionado o deja que el grupo aprenda mas acerca del y comparta sus experiencias o conocimiento con el grupo. Las actividades animan la participación del grupo y incluyen dramas, pláticas, socio-dramas, periodos de preguntas y respuestas, juegos, lluvia de ideas, etc. El entrenador debe animar la participación y las preguntas durante el entrenamiento y también durante las actividades.

Transparencias y hojas para repartir se han incluido en cada lección para ayudar al entrenador a compartir la información con el grupo. Se encuentran al final de cada lección.

Gráficos

También hay gráficos para ayudar guiar al entrenador y señala al entrenador a hacer ciertas cosas, como cuándo usar las transparencias o las hojas de repartir.

Los siguientes gráficos se usan por todo el currículo:



Lea lo siguiente. El libro le dice al entrenador cuando debe leer cierta información en voz alta al grupo. La información que sigue se puede leer directamente a los participantes o se puede poner en sus propias palabras. La información proporcionada es para conectar los temas con las actividades adentro de cada lección. El entrenador puede seguir la información como quiere.



Muestre y Repase T. El proyector indica que hay una transparencia que acompaña a la información escrita. Muchas veces la transparencia es un resumen breve de la información escrita. El entrenador debe asegurarse de repasar la transparencia y la información escrita y compartir tanta información como se necesite. Las transparencias se encuentran al final de cada lección.



Reparta y Repase Hoja. El cuaderno le dice al entrenador que hay una hoja que acompaña el texto del currículo y / o la transparencia. Muchas veces la hoja tiene más información que la transparencia. Las hojas se encuentran al final de cada lección después de las transparencias.

? Pregunte lo siguiente. El signo de interrogación le dice al entrenador que debe preguntarles a los participantes la pregunta proveída y esperar a sus respuestas.

Recursos

La sección de Recursos se encuentra al final del currículo. La sección contiene un glosario bilingüe de algunos términos que se usan por todo el entrenamiento. Se puede hacer una fotocopia del glosario y darlo a los participantes también. También se encuentra una prueba anterior y posterior y la clave con las respuestas en la sección de Recursos. La prueba le ayudará medir el conocimiento que sus participantes tuvieron por medio del entrenamiento. La prueba anterior se puede dar a los participantes en cualquier momento antes de la lección 2. La prueba posterior se puede dar a los participantes después de terminar la última lección. Esta sección también incluye un ejemplo de una forma de evaluación. Puede usar esta forma para obtener retroalimentación de los participantes acerca del entrenamiento, también puede usar su propia forma si usted tiene una.

Sonrisas Saludables para toda la Vida

El tiempo estimado para el entrenamiento es 8 horas. Aquí se encuentra un ejemplo de una agenda que se puede considerar para todo el entrenamiento.

Ejemplo de Agenda del Entrenamiento

8:00 a.m. – 9:15 a.m.	Introducciones y Lección 1
9:15 a.m. – 10:30 a.m.	Lección 2
10:30 a.m. – 10:45 a.m.	Descanso
10:45 a.m. – 11:30 a.m.	Lección 3
11:30 a.m. – 12:30 p.m.	Lección 4
12:30 p.m. – 1:15 p.m.	Almuerzo
1:15 p.m. – 2:15 p.m.	Lección 5
2:15 p.m. – 3:15 p.m.	Lección 6
3:15 p.m. – 3:30 p.m.	Descanso
3:30 p.m. – 4:45 p.m.	Lección 7
4:45 p.m.	Terminar el día / Preguntas

Lección 1: La Salud Dental: Algo para Sonreír

RESUMEN DE LA LECCIÓN

Objetivos:

Al final de esta lección, el Promotor podrá:

1. Decir el propósito y los objetivos del entrenamiento.
2. Listar los temas incluidos en el entrenamiento.
3. Platicar sobre el papel del Promotor en la comunidad.
4. Describir la importancia de la salud dental.

Tiempo estimado:

1 hora y media

Materiales:

- Proyector de transparencias
- Transparencias (T)
- Caballete
- Hojas grandes
- Marcadores
- Cinta Adhesiva

Sumario de la Lección:

Introducción

Tema 1: Un Repaso de las Lecciones

Tema 2: El Papel del Promotor

Tema 3: Cómo Aprendemos

Tema 4: Porque la Salud Dental es Importante

Prueba Anterior

La Salud Dental: Algo para Sonreír

LECCIÓN

Introducción

Lea lo siguiente:

Bienvenido al entrenamiento de *Sonrisas Saludables por toda la Vida* para los Promotores de Salud. ¿Sabían ustedes que la caries es el problema de salud dental más común en los Estados Unidos? Es un problema más serio para los trabajadores del campo quienes normalmente no van al dentista. Los trabajadores del campo se mudan constantemente y muchas veces no pueden pagar por servicios médicos. También es difícil para los trabajadores ver un dentista por el horario de su trabajo, la barrera del idioma y las diferencias de su cultura. Muchos de ellos no van al dentista hasta que es una emergencia. Muchos trabajadores del campo nunca han ido a un dentista.

Sonrisas Saludables por toda la Vida se trata de la prevención de las enfermedades dentales comunes como la caries y la enfermedad de las encías y enfrenta las barreras que no dejan a los trabajadores de campo a gozar la buena salud dental. Hoy vamos aprender unos pasos fáciles para enseñarle a los trabajadores del campo como mantener los dientes y las encías saludables por toda la vida. Vamos a aprender como enseñarle a las personas como cuidar bien sus dientes y sus encías y como ayudar a sus hijos a cuidar los suyos. También vamos a aprender qué debemos hacer en caso de una emergencia dental y como podemos promover la cicatrización después de tener una extracción. *Sonrisas Saludables por toda la Vida* le enseñará como puede llevar este mensaje de la salud dental a su comunidad. Así que, ¿cómo podemos empezar a enseñarle a los trabajadores del campo como mantener sus dientes y sus encías saludables?

Notas para el entrenador: Antes de comenzar la lección, anime a los participantes a presentarse al grupo. Puede comenzar la lección con el siguiente “rompehielos” o si prefiere puede usar otro. Una lista de rompehielos se encuentra en la Sección de Recursos.



LEA

ROMPEHIELOS

Dos Verdades y Una Mentira

Esta actividad es para que los participantes aprendan de uno a otro en una manera divertida e interactiva.

Materiales: hojas grandes, marcador

Tiempo estimado: 15 minutos

1. Preséntese al grupo, diciendo solamente su nombre.
2. Escribe tres cosas en la hoja grande. Dos declaraciones deben de ser verdades y uno debe ser mentira. La mentira no debe ser algo muy obvia. Por ejemplo:
 - He sido Promotor de Salud por cinco años.
 - Vivía en México por 10 años.
 - Tengo un gato que tiene 15 años.
3. Deje que el grupo le pide a usted algunas preguntas para obtener más información para que ellos puedan determinar cuál es la mentira. Por ejemplo:
 - Promotor: ¿Dónde trabaja? ¿Cuándo empezó el trabajo?
 - México: ¿Dónde en México vivía? ¿Hace que tanto tiempo vivía allí?
 - Gato: ¿Cómo se llama el gato? ¿Qué come el gato?
4. Después de que el grupo le pregunta algunas cosas, déjeles votar en cuál es la mentira. Luego, déjeles saber cuál era.
5. Haga que cada participante repita paso 1 a 4 hasta que todos tengan la oportunidad de presentarse al grupo.

Presentación de los Objetivos:

Muestra y Repase T 1: Objetivos de la Lección 1

Objetivos:

Al final de esta lección, el Promotor podrá:

1. Decir el propósito y los objetivos del entrenamiento.
2. Listar los temas incluidos durante el entrenamiento.
3. Platicar sobre el papel del Promotor en la comunidad.
4. Describir la importancia de la salud dental.

Tema 1: Un Repaso de las Lecciones

Muestra y Repase T 2: Lecciones del Entrenamiento



MUESTRE



MUESTRE

- Lección 1: La Salud Dental: Algo para Sonreír
- Lección 2: Salve su Sonrisa de la Caries
- Lección 3: Mantener una Sonrisa Saludable para toda la Vida
- Lección 4: Proteja su Sonrisa de la Enfermedad de las Encías
- Lección 5: Creciendo con Sonrisas Saludables
- Lección 6: Primeros Auxilios para su Sonrisa
- Lección 7: Desarrollando Sonrisas Saludables en su Comunidad

Tema 2: El Papel del Promotor

Lea lo siguiente:

Cómo todos sabemos, es importante cuidar nuestra salud. Por eso estamos aquí. Al aprender sobre las cosas que podemos hacer para mejorar nuestra salud y practicándolas, podemos ser personas más saludables.

Como Promotores de Salud, ustedes juegan un papel muy importante en la salud de la comunidad. Ustedes son los líderes y modelos de conducta en sus comunidades y son muy respetados. Representan la comunidad por sus experiencias diferentes tal como hablar la misma idioma y compartir la misma cultura y étnica. Sirven a las poblaciones que son difíciles de encontrar o que están aisladas, como los trabajadores de campo. Los Promotores, como ustedes, educan a la comunidad sobre muchos temas de salud, tales como el cáncer, la diabetes, el VIH/SIDA, y la salud dental. Ustedes conectan a la comunidad con servicios sociales y servicios de salud y aseguran que sus necesidades principales se han cumplido. Así que ustedes tienen un trabajo muy importante.

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿De cuáles otras maneras hacen una diferencia los Promotores en sus comunidades?

Notas para el entrenador: Las respuestas posibles pueden ser: crear confianza y apoyo, escuchar a las necesidades de la comunidad, etc. Deje tiempo por alguna plática y apunte los comentarios en las hojas grandes y fíjelos en la pared. Durante esta sección es importante que alabe el trabajo del promotor y que ponga énfasis en el valor de su trabajo.

Muestra y Repase T 3: El Papel del Promotor

Lea lo siguiente:

Los Promotores de Salud:

- Sirven a la comunidad
- Crean confianza y apoyo
- Dan apoyo emocional



LEA



PREGUNTE



MUESTRE



LEA

- Desarrollan líderes comunitarios
- Escuchan a las necesidades de los que rodea
- Informan y educan a la comunidad acerca de temas de salud
- Aseguran que la gente recibe los servicios que necesita
- Organizan y dirigen a la comunidad
- Animán a la comunidad a hacer cambios positivos en sus vidas

Los Promotores de Salud No:

- Toman decisiones para otros
- Dan opiniones y consejos médicos a otros con respecto a su salud
- Dan información incorrecta



PREGUNTE



LEA

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Dónde hacen todo este trabajo los Promotores?

Lea lo siguiente:

Los Promotores van de puerta a puerta, haciendo visitas de casa; trabajan en los centros comunitarios, las escuelas, las clínicas, los hospitales, las organizaciones religiosas, los refugios, los campos de labor, etc. Están donde la gente está.



PREGUNTE

Pregunte lo siguiente:

- ¿Qué piensan de su trabajo?

Tema 3: Cómo Aprendemos

Lea lo siguiente:

Antes de hablar sobre la salud dental, lo que puede ser un tema nuevo para ustedes, vamos a hablar un poco de las maneras en que aprendemos cosas nuevas.

¿Cómo aprendemos las cosas nuevas? ¿Al leer el periódico, mirar la televisión o escuchar la radio? Quizás mira a otra persona hacer algo y luego lo intenta por sí mismo. *(Espere respuestas y luego continúe leyendo.)*

¿Ha visto a un niño tocar algo caliente? El niño probablemente no lo volvió hacer. Muchas veces aprendemos de cosas que hemos hecho.

¿Quiénes de ustedes recuerdan cuando empezaron a aprender a manejar un carro? ¿Ustedes leyeron un libro y luego salieron afuera a arrancar el carro? No, la mayoría de nosotros aprendimos con hacerlo.

Nosotros aprendemos con tocar, oler, probar, escuchar y ver. Entre más sentidos usamos, la más información que vamos a recordar y aprender.



LEA



PREGUNTE



LEA



MUESTRE



PREGUNTE

Pregunte lo siguiente:

¿Cómo podemos hacer el aprendizaje divertido?

Lea lo siguiente:

Es importante usar los sentidos diferentes cuando aprendemos. La mayoría de nosotros aprendemos mejor cuando podemos practicar lo que aprendemos. También es importante hablar usando palabras que todos entienden. Se usan diferentes maneras de aprender en *Sonrisa Saludables para toda la Vida* que pueden ser divertidas, interesantes, y llenas de información nueva. Vamos a presentar temas nuevos usando palabras sencillas para que usted pueda sentirse bien sobre lo que aprende y para que usted pueda compartir fácilmente esa información con su comunidad. Usamos muchos principios de la Educación Popular, un tipo de educación para los adultos. Esta manera de aprender es una en la cual todos aprenden juntos y de las experiencias de cada uno. Vamos a aprender más de las maneras de enseñanza en la Lección 7.

Muestre y Repase T 4: Los Objetivos del Entrenamiento

Después de participar en el entrenamiento, usted podrá:

1. Ayudar a la gente a platicar y superar las barreras a la salud dental.
2. Hablar de las maneras de prevenir la caries y la enfermedad de las encías.
3. Enseñar a gente como cepillarse y usar el hilo dental correctamente.
4. Educar a los padres en como prevenir la caries en los bebés y niños.
5. Ayudar a la gente a superar el miedo de ir al dentista.
6. Saber qué hacer en caso de una emergencia dental.
7. Usar los materiales de este entrenamiento para educar y animar a la comunidad a cuidar su salud dental.

Durante este entrenamiento ustedes pueden aprender mucha información nueva. Para otros, puede ser un repaso de cosas que ya saben. Muchas veces cuando ustedes estén en la comunidad, la gente les puede preguntar acerca de cosas que no saben. A veces ustedes no van a poder explicarle algo a alguien.

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Está bien decirle a alguien que ustedes no saben algo?
- ❖ ¿Cómo pueden contestar alguna pregunta o comentario cuando no saben la respuesta?

No se sientan mal si no saben la respuesta. Está bien si ustedes no son expertos y no saben todo. Lo que es importante es que usted comparta la información correcta con la comunidad para que la gente pueda tomar decisiones buenas acerca de su propia salud. Es mejor decir que no saben algo que dar la información incorrecta. Deje saber a la persona que ustedes van a buscar la información y regresar con ella lo más pronto posible.



LEA

Tema 4: Porque la Salud Dental es Importante

Lea lo siguiente:

Una boca saludable es importante para la salud general y el bienestar de la gente de todas las edades, desde los niños hasta los ancianos. Tener sonrisas saludables es importante para toda la vida.

La salud dental significa mucho más que tener dientes saludables. También incluye:

- ❖ Encías
- ❖ Paladar
- ❖ Lengua
- ❖ Labios
- ❖ La parte de adentro de los cachetes
- ❖ Los huesos superiores e inferiores de la quijada
- ❖ Garganta
- ❖ Glándulas salivales
- ❖ Músculos

La boca es una parte especial del cuerpo, y está conectada con otros sistemas del cuerpo como los sistemas digestivo y respiratorio. Usamos la boca para masticar y tragar la comida para que se pueda digerir bien. También usamos la boca para respirar el aire que es necesario para la vida. Una boca saludable significa un cuerpo saludable.

No todos entienden que importante es la boca y la cara. Pero la cara y la boca nos ayudan de muchas formas cada día.

ACTIVIDAD 1

Lluvia de Ideas: Como usamos la boca y la cara

En esta actividad vamos a hacer una lluvia de ideas acerca de las maneras en que usamos la boca y la cara todos los días.

Materiales: Marcadores, hojas grandes, caballete

Límite de tiempo: 5 minutos

1. Pregunte a las participantes lo siguiente: ¿Cuáles son las maneras en que usamos la boca y la cara todos los días?
2. Anime a todos a compartir sus ideas y escríbalos en las hojas grandes para que todos las vean.
3. Las ideas deben incluir las respuestas de la siguiente sección. Si alguna parte de esta información no fue mencionada, por favor repásela con el grupo.



MUESTRE

Muestre y Repase T 5: Como Usamos la Boca y la Cara

La cara y la boca son muy importantes en nuestras vidas todos los días.

Ellas nos dejan:

- | | |
|------------|-------------------|
| ❖ Hablar | ❖ Tragar |
| ❖ Sonreír | ❖ Llorar |
| ❖ Suspirar | ❖ Hablar |
| ❖ Besar | ❖ Cantar |
| ❖ Oler | ❖ Reír |
| ❖ Saborear | ❖ Chiflar |
| ❖ Tocar | ❖ Ceñir la frente |
| ❖ Comer | ❖ Bostezar |

Pregunte lo siguiente:

- ❖ Ya que hemos hablado de los usos diferentes para la boca y la cara, ¿quién me puede decir por qué la salud dental es importante?

Notas para el entrenador: Los participantes pueden decir: “para mantener nuestros dientes saludables,” “para hablar”, “para sonreír bonito”, etc.



MUESTRE

Muestre y Repase T 6 y Reparta H 1: Porque la Salud Dental es Importante



REPARTA

La salud dental es importante para:

- **Salud general**
Las infecciones causadas por un diente malo se pueden extender a otras partes de su cuerpo. Una boca saludable mantiene su cuerpo saludable y sin dolor.
- **Confianza en uno Mismo y las Relaciones con los Demás**
Unos dientes saludables que se ven bien le ayudan a sentirse bien. El sentirse bien con uno mismo le ayuda a trabajar, jugar y ser feliz.
- **Hablar**
Cuando usted habla sus labios y su lengua tocan sus dientes para ayudarlo a hacer muchos sonidos.
- **Alimentación Saludable**
Los dientes muerden la comida en pedacitos para que los pueda tragar y digerir mejor. Escoger alimentos y bocadillos saludables, como las frutas y las verduras frescas, son buenos para su salud dental.
- **Aliento Fresco**
El mantener su boca limpia le ayuda a prevenir el mal aliento y hace que sus dientes y sus encías se mantengan saludables.
- **Atención en la Escuela y el Trabajo**
El dolor de dientes y los problemas dentales pueden afectar qué bien hacemos nuestro trabajo. El dolor y la enfermedad nos pueden distraer y no dejarnos hacer el trabajo e ir a la escuela. Cada año, muchas personas faltan a su trabajo por una enfermedad dental y visitas de emergencia con el dentista. Vamos a hablar más de las visitas con el dentista en las siguientes lecciones.

Lea lo siguiente:

La boca y la cara son partes del cuerpo que son fáciles de examinar. Pero también son lugares en que los gérmenes y las enfermedades pueden entrar nuestro cuerpo.

La “boca es el espejo” de nuestro cuerpo. En la boca se pueden sentir o ver las señales o síntomas de enfermedades que afectan a otras partes del cuerpo. Por ejemplo, una boca seca o aliento dulce puede ser una señal de la diabetes. También, las coyunturas de la quijada pueden mostrar señales de artritis. Si la boca no está saludable, usted no está saludable.



LEA

Prueba Anterior



REPARTA

Notas para el entrenador: Reparta la prueba anterior a cada participante antes de empezar la siguiente lección, la prueba se encuentra en la Sección de Recursos. Deje saber a los participantes que ellos no van a ser evaluados y que no es importante si no saben las respuestas. Sólo es para ver lo que saben acerca del tema antes del entrenamiento. También, deje saber a ellos que van a tomar la misma prueba al fin del entrenamiento para ver lo que aprendieron. Van a repasar las respuestas como un grupo. Dé a los participantes unos 15 a 20 minutos para tomarse la prueba. Coleccione las pruebas una vez que todos la hayan terminado y luego comience la próxima lección.

Lección 2: Salve su Sonrisa de la Caries

RESUMEN DE LA LECCION

Objetivos:

Al final de esta lección, el Promotor podrá:

1. Describir lo que es la caries y como se puede llegar a tener la caries.
2. Decir las causas y los tipos de la caries.
3. Listar las señales y síntomas de la caries.
4. Hablar de las maneras de prevenir la caries.

Tiempo Estimado:

1 hora, 15 minutos

Materiales:

- Proyector de transparencias
- Transparencias (T)
- Hojas informativas (H)
- Hojas grandes
- Caballete
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Algunas manzanas con moretones (opcional)
- Cuchillo (opcional)

Sumario de la Lección:

- Tema 1: ¿Qué es la Caries?
- Tema 2: Las Causas de la Caries
- Tema 3: Señales y Síntomas de la Caries
- Tema 4: Los Tipos de Caries
- Tema 5: Prevenir la Caries
- Tema 6: Resumen

Salve su Sonrisa de la Caries

LA LECCIÓN

ACTIVIDAD 1

Testimonio de los Participantes

Materiales: ninguno

Límite de Tiempo: no más de 15 minutos

1. Pida al grupo por uno o dos voluntarios que compartan con el grupo una historia personal acerca de haber tenido la caries, o alguien en su familia la haya tenido. Pregúntele como se sintieron las caries físicamente, como les afectó emocionalmente, y que hicieron de la caries.
2. Pregúntele a los participantes, ¿cómo se pudo haber prevenido?
3. Anime a los participantes hacer preguntas.
4. Ya que hayan terminado, dígame a los participantes que esta lección se trata de los diferentes tipos de caries y como se pueden prevenir.

Presentación de los Objetivos:

Muestre y Repase T 1: Objetivos de la Lección 2

Objetivos

Al final de esta lección, el Promotor podrá:

1. Describir lo que es la caries y como se puede llegar a tener la caries.
2. Decir las causas y los tipos de la caries.
3. Listar las señales y síntomas de la caries.
4. Hablar de las maneras de prevenir la caries.

Tema 1: ¿Qué es la Caries?

Lea lo siguiente:

La mayoría de las personas no piensan en la caries. Aunque regularmente pasa en los niños y jóvenes, le puede pasar a cualquiera persona. La caries puede comenzar tan pronto como un diente aparezca en la boca de un bebé y puede continuar durante toda la vida. Cualquiera persona que tiene los dientes naturales en la boca puede tener caries.



MUESTRE



LEA



PREGUNTE

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Quién me puede decir qué es la caries?
- ❖ ¿Me puede decir alguien otra palabra que se usa para la caries?

Para que entendamos mejor lo que es la caries, primero necesitamos aprender de qué están hechos los dientes.



MUESTRE

Muestre y Repase T 2 y Reparta H 1: Anatomía del Diente (*Deje esta transparencia a la vista mientras que repase la siguiente sección, y señale las partes mientras que platique de cada una o puede usar un modelo del diente si tiene uno.*)



REPARTA



LEA

Lea lo siguiente:

La parte del diente que se ve cuando usted mira adentro de la boca se llama **la corona** (pero no el tipo de corona que un dentista pone en la boca.) La parte de arriba de la corona se usa para masticar la comida. La corona está hecha de una capa que protege el diente que se llama **el esmalte**. El esmalte es el material más duro del cuerpo y que tiene más minerales. Justo abajo del esmalte esta **la dentina**, un material que es más fuerte que el hueso. La dentina tiene términos de los nervios que nos deja sentir el dolor. **La encía** rodea la base del diente.

La raíz del diente está hecha de vasos sanguíneos y nervios. La raíz va hasta el hueso de la quijada y da movilidad y sensación al diente. El diente se sienta en una apertura del hueso llamado alvéolo.

La mandíbula detiene todos los dientes y da estabilidad y movilidad para la boca y los dientes para masticar. Ahora vamos hablar de como la caries afecta los dientes.

- La caries es un proceso que destruye los minerales que forman los dientes y forma un agujero (o picadura) en el diente.
- La caries empieza por lo regular en las partes de los dientes que se usan para morder, entre los dientes y en las raíces del diente.
- La caries se puede extender hasta donde se encuentra el nervio que está adentro del diente.

ACTIVIDAD 2 OPCIONAL

Demostración del Proceso de la Caries

Materiales: varias manzanas con moretones, un cuchillo para cortarlas

Cuando describe el proceso de la caries abajo, corte una manzana por el moretón para mostrar al grupo como el moratón se extiende por la manzana.

Lea lo siguiente:

COMO SE FORMA LA CARIES

- La caries es como una manzana que tiene un moretón o un pedacito de color café. El pedacito café se empieza a extender en la manzana y se vuelve cada vez más grande y profundo, hasta que cubre y echa a perder toda la manzana.
- La caries se puede extender en todo el diente de la misma manera. Pero se puede tratar si se encuentra a tiempo.

Tema 2: Las Causas de la Caries

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Me puede decir alguien cuáles son las causas de la caries?

Muestre y Repase T 3: La Caries

- Gérmenes que no se pueden ver, llamado la bacteria, viven en la boca todo el tiempo.
- Alguna de esta bacteria forma una capa pegajosa, llamada placa, que se pega a los dientes.
- La bacteria usa la comida, como los azucares y los almidones, para hacer ácidos.
- Estos ácidos de la placa destruyen el esmalte que cubre el diente y forma la caries.
- Esto puede causar una infección en el diente y se puede extender a otras partes de la boca, cara o cuerpo.

Tema 3: Señales y Síntomas de la Caries

Lea lo siguiente:

Primero vamos a hablar de la diferencia entre las señales y los síntomas.



LEA



PREGUNTE



MUESTRE



LEA

Una **señal** es algo que se puede **ver**, como sangrado o la hinchazón, o puede ser algo que se puede **medir**, como la temperatura.

Un **síntoma** es algo que se **siente** como el mareo, la náusea o el dolor.



PREGUNTE

Pregunta lo siguiente:

- ❖ ¿Alguno de ustedes conoce a alguien que ha tenido una caries?
- ❖ ¿Alguno de ustedes han tenido dientes picados antes?
- ❖ ¿Cómo se dio cuenta?



MUESTRE

Muestre y Repase T 4 y Reparta Hoja 2: Señales y Síntomas de la Caries

La primera señal de la caries es una mancha blanca. Al crecer se puede volver a una mancha oscura o un agujero. Esto puede pasar en cualquier parte de un diente o entre dos dientes. Esto hace que las caries sean difíciles de ver.



REPARTA

Otras señales y síntomas de la caries son:

- Dolor agudo, sordo o pulsante
- Dolor cuando comida se mete adentro del agujero que hay en el diente
- Dolor al tomar algo frío o caliente
- Dolor al comer algo dulce
- Dificultad para masticar la comida
- Dientes sensibles o adoloridos
- Mal aliento o sabor en la boca
- Hinchazón en la boca o en las encías que está al lado del diente
- Hinchazón que puede formar una úlcera con pus.
- Hinchazón de la cara

Lea lo siguiente:

¿Sabían ustedes que la mayoría de los dientes picados no causan ningún dolor? ¿O que algunos dientes picados sólo se pueden ver por rayos-X? Muchas veces la gente se sorprende cuando aprende que tiene una caries, porque no tienen ninguna señal o síntoma. Esto es porque la caries está en el exterior del diente, llamado el esmalte. El diente se puede comenzar a sentir sensible sólo cuando la caries entra al dentro del diente, o a la dentina. Ahí es donde hay términos de nervios que nos dejan sentir el dolor. Por eso es importante tener visitas regulares al dentista, para que se pueda tratar la caries temprano antes de sentir el dolor.

Tema 4: Los Tipos de Caries

Lea lo siguiente:

Hay cinco tipos de caries:

- La Caries de la Botella del Bebé
- La caries en las coronas de los dientes
- La caries en las raíces de los dientes



LEA



LEA



MUESTRE



REPARTA

- La caries que se vuelve a dar
- La caries debido a la boca seca

Vamos a fijarnos en cada uno más cuidadosamente.

Muestre y Repase T 5 y Reparta H 3: Los Tipos de Caries

- ***La Caries de la Botella del Bebé***
 - La caries que se da en los bebés y niños pequeños se llama la Caries de la Botella del Bebé.
 - Es un problema dental que puede destruir los dientes de un niño pequeño.
 - Esto pasa cuando los dientes están en contacto constante con las bebidas que contienen azúcar, como el jugo, las bebidas de jugo, los refrescos, la leche y la leche de fórmula preparada.
 - La mayoría de las veces pasa en los dientes de arriba de enfrente pero le puede pasar a cualquier diente.

Notas para el entrenador: Este es un tipo de caries muy común en los niños y es muy fácil de prevenir. Por eso vamos a aprender más de este tipo de caries en la Lección 5.

- ***La Caries en las Coronas de los Dientes***
 - La corona es la parte del diente que no está cubierto por las encías y se puede ver cuando se mira adentro de la boca.
 - La caries a menudo pasa en los lados de los dientes o entre los dientes.
 - También la caries pasa en las partes de los dientes que se usan para morder.
 - Este tipo de caries pasa porque es difícil limpiar muy bien estas áreas con un cepillo de dientes. Los ácidos de la placa que no se quitan con el cepillo de dientes destruyen al diente.
- ***La Caries en las Raíces de los Dientes***
 - Las raíces se encuentran debajo de la parte de las encías que no se puede ver.
 - Cuando una persona envejece, las encías se pueden separar de los dientes. Esto deja expuesta las raíces de los dientes.
 - La capa exterior de la raíz es suave. Si la encía no está ahí para protegerla, ésta área tiene más posibilidad de llegar a tener caries.
 - La caries en las coronas de los dientes que no se trata se puede extender a las raíces de los dientes. Las raíces se pueden dañar y aún morir. La única manera de salvar el diente puede ser el tratamiento del canal de la raíz, un proceso que salva la raíz dañada o muerta. Pídale a su dentista más información.

- ***La Caries que se Vuelve a Dar***
 - La caries que se vuelve a dar es cuando usted tiene un diente picado en el mismo lugar por más de una vez.
 - Una caries que se vuelve a dar se puede formar alrededor de los lugares que ya tienen un relleno o una corona artificial.
 - Hay más posibilidad de formar la caries en estas áreas porque no son tan lisas como el diente natural. La placa se puede formar fácilmente en estas áreas y causar la caries.

- ***La Caries Debido a la Boca Seca***
 - La boca seca es cuando no hay suficiente saliva en la boca.
 - La saliva es importante porque tiene minerales que ayudan a hacer los dientes fuertes.
 - La saliva también ayuda a lavar los dientes y a quitar los ácidos que causan la caries.
 - Cuando no hay suficiente saliva en la boca para lavar los dientes, hay más posibilidad de la caries.
 - La boca seca puede ser causada por:
 - ❖ Los efectos secundarios de algunas medicinas, como las que se usan para tratar la alta presión y la depresión.
 - ❖ Enfermedades como la diabetes y el VIH/SIDA.
 - ❖ La quimioterapia y la radiación que se usan en el tratamiento contra el cáncer.
 - Hable con su dentista si usted tiene la boca seca.

Tema 5: Prevenir la Caries

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Cómo puede prevenir usted la caries?

Lea lo siguiente:

Antes la gente pensaba que con la edad avanzada, se perdían los dientes naturalmente. Ahora sabemos que esto no es la verdad.

Usted puede prevenir la caries con cepillarse los dientes con pasta dental con fluoruro, usar el hilo dental y obtener selladores dentales. Escoger alimentos saludables e ir al dentista regularmente también ayuda a prevenir la caries. Vamos a hablar más acerca de estos en las siguientes lecciones. Pero primero, vamos a hablar acerca del fluoruro y los selladores dentales.

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Qué me pueden contar acerca del fluoruro?



PREGUNTE



LEA



PREGUNTE



MUESTRE

Muestre y Repase T 6: Fluoruro

El fluoruro ayuda a prevenir la caries en los niños y los adultos. El fluoruro es un mineral que se encuentra en nuestros cuerpos, principalmente en los dientes y huesos. El fluoruro también se encuentra en la agua de la llave, la pasta de dientes y enjuagues para la boca. Tomar agua de la llave con fluoruro es una manera fácil y barata de prevenir la caries. Cepillarse regularmente con una pasta de dientes con fluoruro también ayuda a prevenir la caries. También puede usar un enjuagué para la boca con fluoruro o su dentista le puede aplicar un tratamiento de fluoruro durante una visita. Vamos hablar mas a fondo de cepillarse los dientes y usar el hilo dental en la próxima lección.

?

PREGUNTE

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Cómo nos protege el fluoruro de la caries?

El fluoruro:

- Hace los dientes más fuertes.
- Repara las áreas pequeñas de la caries antes de que se conviertan en caries más grandes.
- Debilita algunos gérmenes que hay en la boca para que sea más difícil de causar la caries.

Lea lo siguiente:

El fluoruro trabaja mejor en las áreas lisas de los dientes, como los lados, enfrente y atrás de los dientes. Pero, la parte del diente con el que muerde en las muelas es áspero e irregular porque hay espacios pequeños llamados ranuras. La comida y los gérmenes se meten en las ranuras y se quedan ahí por mucho tiempo porque el cepillo de dientes no puede quitarlos. Esto es cuando la caries normalmente comienza. Pero los selladores dentales se pueden usar para prevenir que pase esto.

?

PREGUNTE

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Quién ha escuchado de los selladores dentales?
- ❖ ¿Qué son?



MUESTRE

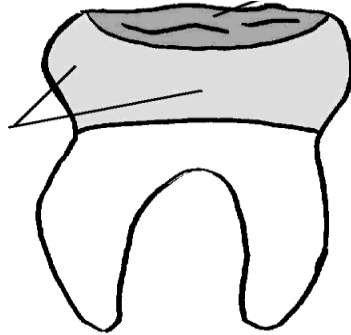
Muestre y Repase T 7: Selladores Dentales

- Los selladores dentales son capas delgadas de plástico, que se pintan en la parte del diente con el que muerde de los dientes de atrás. Sellan los dientes para prevenir que la bacteria no entre y forme la caries.
- La mayoría de la caries en los niños y adolescentes pasa en las partes del diente que se usan para morder.
- Los selladores dentales se pintan en los dientes como un líquido. El líquido se endurece rápidamente para ayudar a proteger los dientes y formar una capa protectora sobre ellos.

- Los selladores dentales se pueden poner en las oficinas dentales, las clínicas y a veces en los programas dentales de las escuelas.

Los selladores dentales protegen las partes del diente que se usan para morder.

El fluoruro protege los lados del diente.



LEA

Lea lo siguiente:

Comer saludable y las visitas dentales regulares son importantes, no sólo para prevenir la caries, pero para su salud dental en general. Los tipos de comida que usted come son importantes para mantener un cuerpo saludable y fuerte y para ayudar el cuerpo luchar contra las infecciones. Ir con el dentista cada seis meses, es importante para mantener dientes y encías saludables. Al ir con el dentista regularmente, el dentista puede encontrar y tratar una picadura temprana, antes de que usted sienta algún dolor. Vamos a hablar más acerca de una dieta balanceada y las visitas con el dentista en la Lección 4: Protéjase Contra la Enfermedad de las Encías.



REPARTA

ACTIVIDAD 3

LLUVIA DE IDEAS: Las Barreras de la Salud Dental

Esta actividad da a los participantes una oportunidad de platicar acerca de las barreras que hay en la comunidad que previenen la gente de tener buena salud dental y como los promotores pueden responder a ellas.

Materiales: Hojas grandes, marcadores, cinta adhesiva

Límite de Tiempo: 10 minutos

1. Haga las siguientes preguntas y escribálas en las hojas grandes:
 - ¿Piensan ustedes que la mala salud dental es un problema en su comunidad?
 - ¿Por qué cree que la gente en su comunidad no tiene la buena salud dental?
 - ¿Por qué piensan que la gente no va al dentista?
 - ¿Por qué cree que la gente no les gusta hablar de su salud dental?
2. Haga dos columnas en la hoja grande: una para las barreras y otra para las soluciones.
3. Escriba las barreras bajo la columna de barreras y las soluciones bajo la columna de soluciones.
4. Usted puede mencionar algunas barreras que el grupo no incluye y platicar sobre ellas. Otras barreras pueden incluir: la dieta, falta de acceso a los servicios dentales, etc.
5. Haga una lluvia de ideas con los participantes acerca de las maneras diferentes en que la comunidad puede superar estas barreras y como los promotores de salud pueden ayudar. *(Por ejemplo: si se menciona la dieta, los promotores de salud pueden dar unos consejos acerca de como escoger bocadillos saludables y comer una dieta balanceada. Si se menciona no tiene el dinero para pagar por servicios dentales entonces el promotor puede repartir una lista con información que contiene clínicas locales que ofrecen servicios dentales a bajo costo.)*

Notas para el entrenador: Deje saber a los participantes que ustedes van a platicar más acerca de las visitas dentales en la Lección 4.

Tema 6: Resumen

Muestra y Repase T 8: Resumen

- ✓ La caries es un proceso que destruye los minerales que forman los dientes y hace un agujero en el diente.



MUESTRE

- ✓ La caries es causada por la bacteria de la placa que convierte los azúcares de la comida en ácido. Estos ácidos de la placa destruyen el esmalte del diente y forma la caries.
- ✓ La caries se puede formar en las coronas o en las raíces de los dientes.
- ✓ La caries empieza como una mancha blanca y crece hasta convertirse en una mancha oscura o en un agujero.
- ✓ Las señales de la caries pueden incluir dolor de dientes e hinchazón o úlcera en las encías.
- ✓ Otros señales de la caries incluyen mal aliento o mal sabor en la boca, dificultad para masticar los alimentos o dientes sensibles.
- ✓ Usted puede prevenir la caries con tomar agua de la llave, cepillarse los dientes con pasta de dientes con fluoruro, usar el hilo dental, obtener selladores dentales, escoger alimentos saludables y tener visitas dentales regulares cada seis meses.

Lección 3: Mantener una Sonrisa Saludable para toda la Vida

RESUMEN DE LA LECCION

Objetivos:

Al final de esta lección, el Promotor podrá:

1. Describir la importancia de cepillarse los dientes y usar el hilo dental.
2. Listar algunos consejos para cepillarse los dientes y usar el hilo dental.
3. Enseñar a los niños como cepillarse los dientes correctamente.

Tiempo Estimado:

45 minutos a 1 hora

Materiales:

- Proyector de transparencias
- Transparencias (T)
- Hojas informativas (H)
- Hojas grandes
- Caballete
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Cepillos de dientes (suficientes para dar a cada participante uno)
- Hilo dental (suficiente para dar a cada participante 18" de hilo dental)

Sumario de la Lección:

Drama

Tema 1: Cepillarse sus Dientes

Tema 2: Usando el Hilo Dental

Tema 3: Limpiar los Dientes y las Encías de su Niño

Tema 4: Resumen

Mantener una Sonrisa Saludable para toda la Vida

LA LECCIÓN

ACTIVIDAD 1

DRAMA:

Proteja su Sonrisa de la Enfermedad de las Encías

Materiales: 2 voluntarios, H 1: Drama

Límite de Tiempo: no más de 15 minutos

1. Pida al grupo por dos voluntarios para leer y representar el siguiente drama.
2. Dé a los voluntarios la **H 1** y déjelos repasarlo unos minutos antes de actuarlo para el grupo.
3. Cuando terminen los voluntarios, pregunte al grupo las siguientes preguntas y anime plática:
 - ¿Qué pasó en este drama?
 - ¿Qué es el problema?
 - ¿Qué causó el problema?
 - ¿Cómo se puede resolver?
 - ¿Existe este problema en su comunidad?
 - ¿Qué piensa acerca del drama?

Presentación de los Objetivos:

Muestre y Repase T 1: Objetivos de la Lección 3

Objetivos

Al final de esta lección, el Promotor podrá:

1. Describir la importancia de cepillarse los dientes y usar el hilo dental.
2. Listar algunos consejos para cepillarse los dientes y usar el hilo dental.
3. Enseñar a los niños como cepillarse los dientes correctamente.

Tema 1: Cepillarse los Dientes

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Por qué es importante cuidarse sus dientes y encías?



REPARTA



MUESTRE



PREGUNTE



LEA

Lea lo siguiente:

Si usted no se limpia sus dientes y encías bien, la comida y la placa se queda en la boca y puede dañar sus dientes y sus encías. La placa es una capa pegajosa de gérmenes que se forma en los dientes. Se mezcla con la comida y puede irritar a las encías. Los pedacitos de comida se quedan más tiempo en las hendiduras y los espacios entre dientes. Aquí es donde comienza los problemas de los dientes y las encías, como la caries y la enfermedad de las encías.

Una manera muy importante de prevenir la caries es cepillarse los dientes cada día con pasta con fluoruro. Cepillarse los dientes ayuda a prevenir que se forme la placa en los dientes y las encías. Usted debe cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día. Se puede cepillar sus dientes en la mañana cuando se levante y otra vez antes de dormirse. También es buena idea cepillarse después de cada comida. Use un cepillo de dientes suave para cepillarse los dientes. Asegúrese que cada persona en la casa tiene su propio cepillo de dientes. Al seguir estos pasos fáciles para cepillarse los dientes, usted puede tener una sonrisa saludable para toda la vida.

Muestre y Repase T 2 y Reparta H 2: Consejos para Cepillarse los Dientes

La manera correcta de cepillarse los dientes se lleva al menos dos minutos. La mayoría de la gente no se cepilla por tanto tiempo.

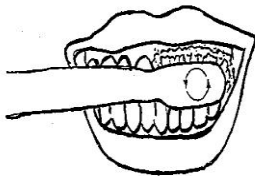
Use cualquier método de cepillarse los dientes que se le parezca más cómodo, pero NO se cepille los dientes muy fuertes moviendo hacia atrás y adelante.



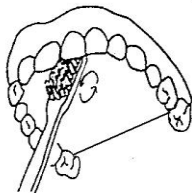
MUESTRE



REPARTA



Los movimientos circulares pequeños son fáciles de hacer y trabajan bien.



Use la punta de cepillo para limpiar la parte interna de los dientes de enfrente.



Asegúrese de limpiarse los dientes de atrás. Limpie las partes de arriba y los lados donde están las hendiduras.



No se le olvide limpiar la parte interna de los dientes de atrás. Extiende el cepillo de dientes para alcanzar esta área o use la punta del cepillo. Los dientes de atrás son difíciles de alcanzar. Por eso es importante que se los cepille muy bien

Cepílese la lengua para tener un aliento más fresco.

Lea lo siguiente:

Es mejor limpiarse cuidadosamente los dientes y las encías una vez al día que limpiárselos mal muchas veces al día. Limpiarse los dientes es como construir una casa: para hacer un buen trabajo usted debe de trabajar despacio y con cuidado.

ACTIVIDAD 2

Cepillarse los Dientes

El propósito de esta actividad es practicar enseñar a los demás como cepillarse.

Materiales: un cepillo de dientes para cada participante, H 2: Consejos para Cepillarse los Dientes

Tiempo de límite: 10 minutos

1. Divida los participantes en grupos de dos.
2. Usando la **H 2** como una guía, haga que las parejas practiquen enseñando uno al otro como cepillarse correctamente. Dé a las parejas 5 minutos para practicar.
3. Después de 5 minutos, pida a un voluntario a enseñar al grupo a cepillarse los dientes.
4. Haga que el grupo le da al voluntario retroalimentación.

Tema 2: Usando el Hilo Dental

Lea lo siguiente:

La limpieza entre cada uno de los dientes también es muy importante para prevenir que se forme la bacteria y placa. Una manera de limpiarse entre los dientes es usar el hilo dental. El uso de hilo dental quita la placa y la comida que se mete entre los dientes y abajo las encías. Estos son áreas que el cepillo de dientes no puede alcanzar. La placa que no se quita se hace dura y se convierte en el sarro. Si el sarro se queda en los dientes, va a continuar irritando las encías y dañar el hueso, causando la enfermedad de las encías. Cepillarse y usar el hilo dental no pueden quitar el sarro. Sólo un dentista puede. Vamos a hablar más acerca de la enfermedad de las encías en la Lección 4.



LEA



REPARTA



LEA

Notas para el entrenador: Dé a cada participante 18" de hilo dental. Haga que los participantes practiquen los consejos abajo usando el hilo dental.



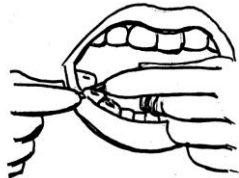
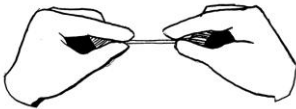
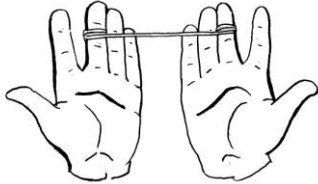
MUESTRE



REPARTA

Muestre y Repase T 3 y Reparta H 3: Consejos para Usar el Hilo Dental

Sigue estos pasos cuando está usando el hilo dental:



- Tome un pedazo de hilo dental (18") y enróllelo alrededor de los dedos de medio.
- Mantenga el hilo dental tirante entre los dedos índice y el pulgar.
- Resbálalo suavemente entre los dientes. No fuerce el hilo en el lugar – esto puede dañar las encías.
- Envuelva el hilo dental al lado del diente y deslícelo suavemente en el espacio entre los dientes y las encías, moviéndolo hacia arriba y hacia abajo para frotar el lado de su diente.
- Use el hilo dental entre cada uno de los dientes y atrás del último diente.
- Usted debe usar el hilo dental cada día.

Lea lo siguiente:

No se sienta desanimado. Usar el hilo dental es una habilidad que se toma práctica. Cuando usted empieza a usar el hilo dental es posible que las encías van a sangrar un poco. Pero con el uso diario del hilo dental las encías van a mejorar y estar más saludables y el sangrado debe parar. Si no para de salir sangre, usted debe de ir con un dentista para revisar las encías.



LEA



PREGUNTE



LEA



MUESTRE



REPARTA

Tema 3: Limpiar los Dientes y las Encías de su Niño

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Es importante limpiar la boca de un bebé aunque no tengan ningún diente?

Lea lo siguiente:

Es muy importante mantener la boca de su bebé limpia, aunque todavía no tenga ningún diente. Limpiar las encías del bebé con un trapo limpio y húmedo después de comer ayuda a prevenir que se forme bacteria.

Los niños pequeños no pueden limpiarse los dientes y las encías ellos mismos. Ellos necesitan ayuda de niños mayores o adultos. Los niños forman un hábito nuevo al practicarlo. Hasta que puedan hacer un buen trabajo solos, todavía necesitan alguien para ayudarlos. Aquí están algunos consejos para un buen comienzo de limpiar los dientes y las encías de su niño.

Muestre y Repase T 4 y Reparta H 4: Cómo Limpiar los Dientes y las Encías de su Niño

- Antes de que su niño tenga dientes, le debe limpiar las encías con un trapito limpio y húmedo después de comer.
- Cuando le salgan los primeros dientes, con cuidado use un cepillo pequeño con cerdas extra suave. Reemplace el cepillo cada tres meses o cuando esté gastado.
- Suavemente levante los labios y cachetes de su bebé para revisar los dientes de enfrente. También, mire y cheque los dientes y las encías de atrás. Revise la boca para cualquier señal de manchas o llagas en los dientes y las encías de su bebé.
- Si usted ve algo que le parece que no está bien, lleve a su niño a un dentista lo más pronto posible para que lo revise.
- Cuando su niño tenga dos años de edad, usted debe cepillar los dientes de su niño por lo menos una o dos veces al día (después de desayuno y antes de acostarse). Usted puede cepillar los dientes de su niño mientras lo detiene en sus brazos o acostado en sus piernas.
- Cuando usted está seguro que su niño escupirá y no tragará la pasta de dientes, debe empezar usar una pasta de dientes con fluoruro. Use sólo la cantidad del tamaño de un chicharo. Los niños pequeños se tragan la mayoría de la pasta de dientes. Tragar demasiada pasta de dientes con fluoruro puede causar manchas permanentes en los dientes.
- Use el hilo dental en los dientes de su niño cuando su niño tiene dos dientes que tocan uno al otro.
- Asegure de llevar a su niño a chequeos dentales regulares, comenzando cerca de su primer cumpleaños.
- Pregúntele al doctor o dentista si su niño está recibiendo suficiente fluoruro todos los días. El fluoruro ayuda a prevenir la caries y se puede

encontrar en el agua de la llave, pastas de dientes y enjuagues para la boca.



LEA

Lea lo siguiente:

Recuerde que usted debe ser un buen ejemplo para su niño. Los adultos y los niños mayores pueden ser buenos ejemplos para los niños pequeños. Los niños mayores pueden limpiarse sus propios dientes pero aún ellos necesitan recuerdos para cepillarse los dientes y usar el hilo dental cada día. También, necesitan recordarles de tomar su tiempo. Tomando un poco de tiempo cada día para limpiarse los dientes y las encías pueden ayudarle a mantener los dientes por toda la vida.

Tema 4: Resumen

Muestre y Repase T 5: Resumen

- ✓ La limpieza de los dientes y las encías le puede ayudar a mantener los dientes por toda la vida.
- ✓ La placa es una capa pegajosa de gérmenes que se forma en los dientes.
- ✓ Si la placa no se quita, se puede endurecer y convertirse en sarro e irritar las encías. Solamente un dentista le puede quitar el sarro.
- ✓ Cepillarse los dientes con pasta de dientes con fluoruro y usar el hilo dental quitan la placa y ayudan a prevenir la caries y la enfermedad de las encías.
- ✓ Usted debe cepillarse con pasta de dientes con fluoruro por lo menos dos veces al día y usar el hilo dental cada día.
- ✓ Ayude a sus niños pequeños a cepillarse los dientes.



MUESTRE

Lección 4: Proteja su Sonrisa de la Enfermedad de las Encías

RESUMEN DE LA LECCIÓN

Objetivos:

Al final de esta lección, el Promotor podrá:

1. Hablar de la importancia de las encías.
2. Listar las señales y síntomas de la enfermedad de las encías.
3. Listar los factores de riesgo de la enfermedad de las encías.
4. Hablar de las maneras de prevenir la enfermedad de las encías.

Tiempo estimado:

1 hora, 15 minutos

Materiales:

- Proyector de transparencias
- Transparencias (T)
- Hojas informativas (H)
- Hojas grandes
- Caballete
- Marcadores
- Cinta adhesiva

Sumario de la lección:

- Tema 1: La Enfermedad de las Encías
- Tema 2: Señales y Síntomas
- Tema 3: Factores de Riesgo
- Tema 4: Previniendo la Enfermedad de las Encías
- Tema 5: Visitas al Dentista
- Tema 6: Resumen

Proteja su Sonrisa de la Enfermedad de las Encías

LECCIÓN

ACTIVIDAD 1

¿Qué Sabemos Acerca de la Enfermedad de las Encías?

Materiales: nada

Límite de Tiempo: no más de 15 minutos

1. Haga las siguientes preguntas:
 - ¿Qué es la enfermedad de las encías?
 - ¿Cómo se ve?
 - ¿Como se desarrolla?
 - ¿Es contagiosa?
2. Permite que ocurra plática.
3. Cuando terminen, dígame a los participantes que en esta lección van aprender acerca de la enfermedad de las encías, incluyendo cosas como: a quien le puede dar, y como se puede prevenir.

Presentación de los Objetivos:

Muestre y Repase T 1: Objetivos de la Lección 4

Objetivos

Al final de esta lección, el Promotor podrá:

1. Hablar de la importancia de las encías.
2. Listar las señales y síntomas de la enfermedad de las encías.
3. Listar los factores de riesgo de la enfermedad de las encías.
4. Hablar de las maneras de prevenir la enfermedad de las encías.

Tema 1: La Enfermedad de las Encías



MUESTRE



LEA

Lea lo siguiente:

Limpiar los dientes cada día y las visitas dentales regulares pueden prevenir la enfermedad de las encías. Las visitas regulares al dentista son importantes para encontrar y tratar la enfermedad de las encías temprano. Si la enfermedad de las encías ya ha comenzado, muchas veces se puede tratar para que no pierda sus dientes. Mucha gente no se da cuenta que tiene la enfermedad de las encías porque la enfermedad no causa el dolor cuando comience.



PREGUNTE

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Por qué necesitamos tener encías saludables?

Sus encías son importantes para mantener sus dientes en su lugar. Ellas se ajustan perfectamente alrededor de sus dientes y los ayudan a mantenerse fuertes. Es importante tener encías y dientes saludables para comer, hablar y sonreír. No importa la edad que usted tenga, es importante mantener su boca limpia, saludable y que se sienta bien. Recuerde, cuando piense en los dientes, también piense en las encías.



PREGUNTE

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Han escuchado antes de la enfermedad de las encías?
- ❖ ¿Alguien me puede decir qué es la enfermedad de las encías?



LEA

Lea lo siguiente:

La enfermedad de las encías es un peligro a sus dientes y a sus encías. Hasta puede afectar la salud del resto de su cuerpo. Lo bueno es que la enfermedad de las encías se puede prevenir con solamente unos minutos cada día. Vamos a hablar más de esto más adelante en esta lección.

La enfermedad de las encías también se conoce como la enfermedad periodontal. Empieza como encías rojas y sangradas y puede llegar a desarrollarse en una infección de los tejidos y huesos que mantienen los dientes en su lugar.



PREGUNTE

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Quién me puede decir qué es la causa de la enfermedad de las encías?

Notas para el entrenador: Pídale al grupo que le digan lo que recuerdan de la placa de las otras lecciones. Si no mencionan algo de la información que sigue, por favor léala al grupo y platica sobre ella.



MUESTRE

Muestre y Repase T 2: Causas de la Enfermedad de las Encías

- La placa causa la enfermedad de las encías. La placa es una capa pegajosa de bacteria que se forma en los dientes, arriba y debajo de las encías. Todos tienen bacteria en la boca. Pero, la bacteria de la placa puede irritar las encías y dañar al hueso.



PREGUNTE



MUESTRE

- Como aprendimos en la Lección 2, la placa se puede quitar con cepillarse los dientes y usar el hilo dental. La placa que no se quita se hace dura y se convierte en el sarro. Si el sarro se queda en los dientes, continuará irritando las encías y dañando el hueso.
- Cepillarse los dientes y usar el hilo dental no se pueden quitar el sarro. Sólo un dentista puede quitarlo.

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Qué más sabemos sobre la enfermedad de las encías?

Muestre y Repase T 3: Dos Tipos de la Enfermedad de las Encías

Existen dos tipos principales de la enfermedad de las encías: La gingivitis y la enfermedad periodontal.

➤ ***Gingivitis***

- La gingivitis es la forma más leve de la enfermedad de las encías.
- Cuando la placa y el sarro se quedan en los dientes por mucho tiempo causan que sus encías se enrojezcan, se hinchan y sangran fácilmente.
- Puede parar la gingivitis con cepillarse los dientes y usar el hilo dental cada día además de ir al dentista regularmente. Este tipo de enfermedad de las encías no causa que pierda sus dientes.

➤ ***La Enfermedad Periodontal***

- Cuando no se trata la gingivitis se puede volver en el periodontitis (esto quiere decir una inflamación alrededor del diente.)
- La enfermedad periodontal es una forma más avanzada de la enfermedad de las encías.
- Las encías y el hueso que sostienen los dientes se pueden dañar, aflojar y tal vez los dientes se tengan que sacar si no lo trata.
- Es importante tratar temprano a la enfermedad de las encías antes de que se extienda a los tejidos y el hueso.

Tema 2: Señales y Síntomas

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Cuáles son las señales y los síntomas de la enfermedad de las encías?

Lea lo siguiente:

Los síntomas tempranos de la enfermedad de las encías se parecen a la gingivitis. Pero de aquí que nos damos cuenta, la mayoría de las señales y síntomas de la enfermedad de las encías, la enfermedad ya está en una etapa avanzada. Las señales y síntomas incluyen:

Muestre y Repase T 4: Señales y Síntomas



PREGUNTE



LEA



MUESTRE



REPARTA

Reparta H 1: Ayude a Prevenir y Protégase de la Enfermedad de las Encías

- Encías enrojecidas, hinchadas o adoloridas
- Encías que sangran fácilmente cuando se cepilla o usa el hilo dental
- Encías que se han separado de sus dientes y que no se ajustan alrededor de sus dientes
- Mal aliento o mal sabor de boca que no desaparece
- Pus entre los dientes y las encías
- Dientes adultos (uno o más) que se vuelven flojos o cambian de posición
- Un cambio en la manera en que se ajustan sus dientes cuando muerde
- Un cambio en la manera en que se ajustan sus dentaduras parciales



MUESTRE

ACTIVIDAD 2

PRUEBA:

¿Tiene Usted la Enfermedad de las Encías?

El propósito de esta actividad es para que los participantes se familiaricen más con las señales y síntomas de la enfermedad de las encías.

Materiales: H 2 y T 5: ¿Tiene usted la enfermedad de las encías?

Límite de Tiempo: 5-10 minutos

1. Reparta la **H 2** al grupo.
2. Dé 5 minutos a los participantes para terminar la prueba. Deje saber a los participantes que no va a compartir sus respuestas con el resto del grupo.
3. Repase cada pregunta con el grupo (**T 5**) y conteste cualquier pregunta que tenga el grupo sobre los señales y síntomas.

Notas para el entrenador: Deje saber a los participantes que la H 2 se puede usar en la comunidad para ayudar a la gente a pensar en su salud dental.

Tema 3: Factores de Riesgo

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Me puede decir alguien qué es un factor de riesgo? (*Respuestas posibles pueden incluir: algo que aumenta la posibilidad de tener una enfermedad, cosas que son malas para uno, etc.*)

?

PREGUNTE



LEA

Lea lo siguiente:

La placa es la causa principal de la enfermedad de las encías, pero hay ciertos factores de riesgo que aumentan nuestra posibilidad de enfermarse. Algunos factores podemos controlar y otros no.

Cualquier persona puede tener la enfermedad de las encías pero algunas personas pueden estar a más riesgo de desarrollarla. Factores que pueden causar que sus encías lleguen a tener problemas son:

Muestre y Repase T 6: Factores de Riesgo

- ❑ **Fumar o el uso del tabaco**
Fumar o mascar tabaco en cualquier forma aumenta la posibilidad de desarrollar la enfermedad de las encías.
- ❑ **Diabetes**
La gente que tiene diabetes tiene más posibilidad de desarrollar infecciones como la enfermedad de las encías. Las infecciones de las encías pueden hacer difícil controlar el azúcar en la sangre. Ya que comienza la infección, las encías pueden tardar mucho tiempo en sanar. Si la infección es grave, los dientes se pueden aflojar y tal vez se tengan que sacar.
- ❑ **Genes**
Sus padres o abuelos pueden pasarle a usted ciertos genes que le dan a usted más posibilidad de desarrollar la enfermedad de las encías.
- ❑ **Cambios hormonales**
Para las mujeres, la pubertad, el embarazo y la menopausia son tiempos en los cuales cambian las hormonas y pueden afectar las encías. Estos cambios hacen las encías más sensibles y más fáciles de desarrollar la enfermedad de las encías. Las mujeres embarazadas que tienen la enfermedad de las encías tienen mayor probabilidad de tener un bebé que nazca temprano y bajo de peso.
- ❑ **Estrés**
El estrés puede estar conectado con la enfermedad de las encías porque es más difícil que el cuerpo se defienda de las infecciones cuando se encuentra en este estado.
- ❑ **Medicinas**
Algunas medicinas pueden afectar las encías. Pregúntele a su doctor si algunas medicinas que usted está tomando tienen efectos secundarios que puedan afectar las encías.



MUESTRE



PREGUNTE



MUESTRE



LEA



PREGUNTE



LEA

- ❑ **Mala nutrición**
Una dieta sin ciertos nutrientes puede hacerlo menos resistente a combatir las infecciones, como la enfermedad de las encías.
- ❑ **Otros problemas de salud**
La gente que tiene una enfermedad como el cáncer o el SIDA puede recibir tratamiento que afecta la salud de las encías. También, gente con la enfermedad de las encías puede tener más riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, ataques cerebrales y enfermedades respiratorias.

Tema 4: Previniendo la Enfermedad de las Encías

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Cómo se puede prevenir la enfermedad de las encías?

Notas para el entrenador: Respuestas posibles pueden ser: cepillarse los dientes y usar el hilo dental cada día, ir al dentista regularmente, etc.

Muestre y Repase T 7: Prevenir la Enfermedad de las Encías

Lea lo siguiente:

Usted puede prevenir la enfermedad de las encías fácilmente con practicar buenos hábitos dentales y cuidar sus dientes y sus encías. Usted puede proteger las encías de la misma manera en que usted protegería los dientes, con cepillarse y usar el hilo dental todos los días. También usted puede prevenir la enfermedad de las encías al comer una dieta balanceada y visitar al dentista regularmente.

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Cómo se puede prevenir la enfermedad de las encías con una dieta balanceada?

Lea lo siguiente:

Su dieta es importante para su salud en general y también para la salud dental porque ayuda a prevenir la enfermedad de las encías.

- Coma una variedad de alimentos incluyendo frutas, verduras, carnes, nueces, semillas, granos, panes y productos que contiene leche. Es importante comer de todos los grupos para que su cuerpo obtenga todos los nutrientes que necesita para gozar de una buena salud.
- Controle el número de bocadillos que usted come. Cada vez que come alimentos que contienen azúcares o almidones, los dientes son atacados por

los ácidos por un tiempo después de comer. Estos ácidos son muy fuertes y pueden destruir el esmalte que cubre los dientes. Recuerde, así comienza la caries.

- Si usted come bocadillos, coma alimentos saludables, como el queso, las verduras crudas o frutas frescas.
- Evite comer dulces entre comidas. Si come dulces, es mejor comerlos como parte de la comida. Los alimentos que come como parte de la comida causan menos daño a los dientes porque cuando usted come la boca hace más saliva para enjuagar la comida de la boca. La saliva también controla el daño que los ácidos hacen a los dientes.
- Una buena nutrición le ayudará a usted a combatir las infecciones, como la enfermedad de las encías.

Tema 5: Visitas al Dentista



PREGUNTE

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Cuántos de ustedes han ido al dentista?
- ❖ ¿Cómo fue?
- ❖ ¿Qué hizo el dentista?

Lea lo siguiente:

Las visitas regulares con su dentista son importantes para encontrar la enfermedad de las encías y tratarla temprano. Si ya tiene la enfermedad de las encías, todavía es posible tratarla para prevenir la pérdida de dientes.

Usted puede encontrar gente en su comunidad que nunca han ido a un dentista. Para ayudarles a sentirse mejor acerca de irse al dentista, hablemos de lo que pasa durante un chequeo regular al dentista.

Durante las visitas dentales, el dentista le puede limpiar los dientes para sacar la placa y el sarro y para ponerle fluoruro en sus dientes. También el dentista puede darle unos consejos acerca de como cuidarse los dientes y las encías. Si usted tiene la diabetes o está tomando medicinas, el dentista le puede dar instrucciones especiales para el cuidado de los dientes y las encías. Durante la visita, el dentista va a chequear los dientes y las encías para ver si hay algunos problemas, como la caries o la enfermedad de las encías.

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Cómo encuentra la caries el dentista?

Lea lo siguiente:

La mayoría de las caries se encuentran en las etapas tempranas durante las visitas dentales regulares. Hay varias maneras de encontrar la caries, pero la manera más común es hacer un examen clínico y tomar rayos-x.



PREGUNTE



LEA

Durante un examen clínico, el dentista usa un espejo y un instrumento de mano, llamado un “explorador” para tocar el diente y buscar la caries. Si el dentista encuentra una parte suave en el diente, probablemente es una caries.

Los rayos-x de los dientes son útiles para encontrar la caries entre los dientes y abajo de la base de las encías. Los rayos-x pueden encontrar alguna caries antes de que se pueda ver con los ojos.

Hay diferentes maneras de tratar la caries. Usted debe hablar con su dentista acerca de cual opción es la mejor para usted.

Es importante encontrar una clínica donde usted puede recibir el cuidado dental regularmente. Recuérdese, que ir al dentista regularmente, cada seis meses, ayuda que el dentista encuentre algunos problemas antes de que usted siente algún dolor. Tener miedo al dentista aleja mucha gente de recibir cuidado médico dental. Si usted está preocupado, pregunte al dentista acerca de nuevas maneras de ayudarle sentirse mejor sobre las visitas dentales.



REPARTA



MUESTRE

Reperta y Repase H 3: La Caries se Puede Prevenir

Tema 6: Resumen

Muestre y Repase T 8: Resumen

- ✓ Sus encías son importantes para mantener cada diente en su lugar. Ellas se ajustan perfectamente alrededor de los dientes y los ayudan a mantenerlos fuertes.
- ✓ La enfermedad de las encías es una infección de los tejidos y el hueso que sostienen las encías.
- ✓ Las encías enrojecidas, hinchadas y que sangran pueden ser señales de que tiene gingivitis, o el comienzo de la enfermedad periodontal.
- ✓ Los dientes flojos o que cambian de posición pueden ser señales de la enfermedad periodontal.
- ✓ La causa principal de la enfermedad de las encías es la placa.
- ✓ Otros factores que pueden afectar las encías son el tabaco y la diabetes.
- ✓ Cepillarse los dientes y usar el hilo dental cada día le pueden ayudar a prevenir la enfermedad de las encías.
- ✓ Una buena nutrición puede ayudar prevenir las infecciones como la enfermedad de las encías.
- ✓ Las visitas dentales regulares son importantes para encontrar y tratar la enfermedad de las encías cuando apenas está comenzando.

Lección 5: Creciendo con Sonrisas Saludables

RESUMEN DE LA LECCIÓN

Objetivos:

Al final de esta lección, el Promotor podrá:

1. Platicar acerca de la importancia de los dientes de leche para el crecimiento y desarrollo del niño.
2. Describir lo que es la Caries de la Botella del Bebé.
3. Identificar las causas de la Caries de la Botella del Bebé.
4. Listar las maneras para prevenir la Caries de la Botella del Bebé.
5. Listar las maneras que hay para poner al niño a dormir sin la botella.

Tiempo Estimado:

1 hora

Materiales:

- Proyector de transparencias
- Transparencias (T)
- Hojas informativas (H)
- Hojas grandes
- Caballete
- Marcadores
- Cinta adhesiva

Sumario de la Lección:

Drama

- Tema 1: ¿Por qué son importantes los Dientes de Leche?
Tema 2: La Caries de la Botella del Bebé
Tema 3: Cómo Prevenir la Caries de la Botella del Bebé
Tema 4: Poner a su Niño a Dormir sin la Botella
Tema 5: Resumen

Creciendo con Sonrisas Saludables

LECCIÓN

ACTIVIDAD 1

DRAMA: Creciendo con Sonrisas Saludables

Materiales: 2 voluntarios, H 1: Drama

Límite de Tiempo: no más de 15 minutos

1. Pida al grupo por dos voluntarios para leer y representar el siguiente drama.
2. Dé a los voluntarios la H 1 y déjelos repasarlo unos minutos antes de actuarlo.
3. Cuando terminan los voluntarios, pregunte al grupo las siguientes preguntas y anime plática:
 - ¿Qué pasó en este drama?
 - ¿Qué es el problema?
 - ¿Qué causó el problema?
 - ¿Cómo se puede resolver?
 - ¿Existe este problema en su comunidad?
 - ¿Qué pensó acerca del drama?

Presentación de los Objetivos:

Muestre y Repase T 1: Objetivos de la Lección 5

Objetivos

Al final de esta lección, el Promotor podrá:

1. Platicar acerca de la importancia de los dientes de leche para el crecimiento y desarrollo del niño.
2. Describir lo que es la Caries de la Botella del Bebé.
3. Identificar las causas de la Caries de la Botella del Bebé.
4. Listar las maneras para prevenir la Caries de la Botella del Bebé.
5. Listar las maneras que hay para poner al niño a dormir sin la botella.

Tema 1: ¿Por qué Son Importantes los Dientes de Leche?



REPARTA



MUESTRE



LEA

Lea lo siguiente:

Recuerde cuando le empezaron a salir los dientes de leche a su niño. Piense en la emoción que tenía usted cuando le salió el primero diente. ¿Qué significaba esto para usted? Quizás estaba orgulloso que su niño estaba creciendo y pronto sería capaz de masticar la comida.

¿Recuerda usted cuando su niño perdió su primer diente o cuando usted perdió su primero diente? Probablemente muchos años pasaron después de salir el primero diente de leche y perder el primero diente. ¿Qué tal si usted perdía todos los dientes de leche antes de cumplir los cinco años?



PREGUNTE

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Cómo lo afectaría a su salud?
- ❖ ¿Alguien me puede decir cuántos dientes de leche hay?
- ❖ ¿Por cuánto tiempo duran?

Vamos a aprender acerca de los dientes de leche. Hay 20 dientes de leche que también se llaman dientes primarios. Los dientes de leche se usan durante la niñez – algunos de ellos hasta que el niño tiene 10 ó 12 años de edad.

Mucha gente piensa que los dientes de leche no son importantes porque el bebé los va a perder. Pero ahora sabemos que los dientes de leche son importantes para el crecimiento y el desarrollo saludable de los niños. Por eso es importante comenzar temprano con los hábitos de buena salud para que los dientes duren por toda la vida.



PREGUNTE

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Por qué son importantes los dientes de leche? (*Ofrezca unas sugerencias*)

Notas para el entrenador: Escriba las respuestas en las hojas grandes y luego repase T 2.



MUESTRE

Muestre y Repase T 2: ¿Por qué son Importantes los Dientes de Leche?

Los niños necesitan dientes fuertes y saludables para:

- ◆ Morder y masticar la comida
- ◆ Hablar claramente
- ◆ Sonreír bonito
- ◆ La apariencia del niño y la confianza que tenga en sí mismo

Lea lo siguiente:

Los dientes de leche son importantes porque ayudan a formar la forma de la cara. Los dientes de leche también guardan los espacios necesarios para los dientes adultos guiándolos en su lugar para que puedan crecer derechos. Si un diente de leche se pierde muy temprano, los dientes adultos pueden salir chuecos o amontonados. Como un adulto, la manera en que la boca del niño se ve y se siente afecta la manera de hablar y relacionarse con los demás.



LEA



PREGUNTE

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Pueden pensar en otras razones porque los dientes de leche son importantes? (*Ofrezca sugerencias*)

Tema 2: La Caries de la Botella del Bebé

Lea lo siguiente:

Cuando su bebé empieza a llorar, ¿le da usted una botella de leche, jugo u otra bebida dulce para calmarlo? ¿También le da una botella al bebé al acostar? ¿Sabía usted que estos hábitos pueden causar la caries en los dientes de su bebé?



PREGUNTE

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Qué es la Caries de la Botella del Bebé?

Muestre y Repase T 3: La Caries de la Botella del Bebé

- La caries en los bebés y los niños pequeños se conoce como la Caries de la Botella del Bebé.
- Es un problema dental que puede destruir los dientes de un niño pequeño.
- Muchas veces pasa en los dientes de arriba de enfrente pero cualquier diente puede afectar cualquier diente.
- La caries comienza como una mancha blanca en el diente. Cuando está en este punto la caries se puede parar o es posible que todavía es reversible.
- Entre mas pronto se puedan encontrar manchas blancas, más rápido se podrá parar la caries.
- Si las manchas blancas no se paran, se pueden volver en caries muy rápidamente.
- La caries puede comenzar tan pronto como salga un diente en la boca.



LEA



MUESTRE



MUESTRE



PREGUNTE

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Qué es lo que causa la Caries de la Botella del Bebé?

Muestre y Repase T 5: Las Causas de la Caries de la Botella del Bebé



MUESTRE



LEA

Lea lo siguiente:

- La Caries de la Botella del Bebé pasa cuando los líquidos de la botella que contienen azúcar se quedan en los dientes por mucho tiempo. Esto puede pasar si usted deja a su niño chupar la botella o si le da pecho por mucho tiempo, como cuando están dormidos.
- La placa es una capa pegajosa de gérmenes que se forma en los dientes. La placa se mezcla con los azúcares de la bebida para formar los ácidos en la boca. Estos ácidos atacan los dientes y causan la caries.
- Cualquier bebida que contenga azúcar puede causar la Caries de la Botella del Bebé, como:
 - Jugo de fruta
 - Bebidas de jugo (Jugo y azúcar, como: Hi-C, Capri Sun, Jumex, etc.)
 - Bebidas con azúcar (Kool-Aid)
 - Té endulzado
 - Refresco/Sodas
 - Leche
 - Leche de fórmula preparada

Tema 3: Como prevenir la Caries de la Botella del Bebé

Lea lo siguiente:

La Caries de la Botella del Bebé puede causar mucho dolor y puede llegar a terminar en visitas caras con el dentista. Pero la Caries de la Botella del Bebé puede hacer más que dañar los dientes: también puede afectar como su niño habla y se comunica, como come y juega, y como se relaciona a los demás. Muchos padres no saben que los dientes de leche pueden tener caries. Cuando se dan cuenta de la caries, puede ser demasiado tarde para salvar los dientes. Usted puede prevenir que esto le pase a su niño.

Pregunte lo siguiente:

- ❖ Después de aprender acerca de la Caries de la Botella del Bebé y las causas de ella ¿cómo piensa usted que se puede prevenir?

Notas para el entrenador: Escriba las respuestas del grupo en las hojas grandes. Las respuestas deben incluir soluciones de la próxima sección. Si el grupo no menciona alguna información, por favor léala y hable acerca de ella con los participantes.

Muestre y Repase T 6 y Reparta H 2: Prevenir la Caries de la Botella del Bebé

Lea lo siguiente:

- Antes de que nazca el bebé es importante pensar en como usted y su bebé van a mantenerse saludables. Una cosa que usted puede hacer es **comer una dieta balanceada cuando está embarazada.**



LEA



PREGUNTE



MUESTRE



REPARTA



LEA

- También, es importante pensar en como usted va a alimentar su bebé. **Darle pecho es la mejor manera de alimentar al bebé.**
- Si usted no está dando pecho, **acueste a su niño sin la botella a la hora de dormirse o de tomar su siesta.**
- **Si su bebé necesita una botella para dormir, llénela solamente con agua o use un chupón limpio.** *(Consejo: Puede comenzar con agregar un poco de agua al contenido de la botella, hasta que solamente le esté dando agua a su niño.)*
- **No deje que su niño use la botella como chupón durante el día.** Solamente dé la botella a su bebé durante la comida. Chupar de una botella llena de bebidas todo el día con azúcar causará la caries.
- **Si su bebé usa un chupón, nunca lo moje en algo dulce como el azúcar o la miel.**
- **Alrededor de la edad de seis meses, empiece a enseñarle a su niño a tomar de un vaso.** Tomar de un vaso no causa que el líquido se junte alrededor de los dientes, como una botella, pero como quiera no se debe acostar con ella.
- **Cerca del primer cumpleaños de su bebé, empiece a ayudar a su niño a dejar la botella.**
- **No le dé a su niño bebidas como refrescos, Kool-aid, té con azúcar y otras bebidas con mucho azúcar.**
- **Anime a los niños mayores a comer bocadillos sanos, como frutas enteras, queso, y verduras frescas en lugar de galletas y dulces o fruta en almíbar.** No le dé a su niño dulces pegajosos y acaramelados.

Es importante empezar los hábitos saludables temprano para que sus niños crezcan sabiendo como ser saludables y como prevenir los problemas cuando avanzan de edad. Solamente se toma unos minutos al día para cuidar los dientes de su bebé. Esto podrá ayudar a que la sonrisa de su bebé tenga un comienzo saludable.

Muestre y Repase T 7: Limpie y Revise los Dientes de su Niño

- Limpie la boca y las encías de su bebe con un trapito limpio y húmedo después de comer. Cuando le salgan los primeros dientes, con cuidado use un cepillo pequeño con cerdas extra suave.
- Suavemente levante los labios y cachetes de su bebé para revisar los dientes de enfrente. También, mire y cheque los dientes y las encías de atrás. Revise la boca para cualquier señal de manchas o llagas en los dientes y encías de su bebé.
- Si usted ve algo fuera de lo normal o algo que no le parece bien, lleve a su niño a un dentista lo más pronto posible para que lo revise.
- Asegure de llevar a su niño a chequeos dentales regulares comenzando con su primer cumpleaños.
- Pregunte al doctor o dentista si su niño está recibiendo suficiente fluoruro todos los días. El fluoruro ayuda a prevenir la caries y se puede encontrar en el agua de la llave, pastas de dientes y enjuagues para la boca.



MUESTRE



PREGUNTE

Tema 4: Poner a su Niño a Dormir sin la Botella

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Qué puede hacer usted para que su niño se sienta cómodo a la hora de dormir?

Tal vez su niño llore o se enoje cuando llegue la hora de dormir. Las siguientes sugerencias pueden ayudar a su niño a sentirse seguro y tranquilo y a dormirse más fácilmente.



MUESTRE

Muestre y Repase T 8: Calmar al Bebé sin la Botella

- ♥ Déle un chupón limpio en lugar de la botella.
- ♥ Abraze y acuna su niño.
- ♥ Sostenga a su niño en sus brazos, camine lentamente y dele palmaditas suaves en su espalda.
- ♥ Cántele o póngale música.
- ♥ Use un juguete musical.
- ♥ Déle su cobijita o juguete favorito.
- ♥ Léale a su niño.
- ♥ Déle un masaje en la espalda.
- ♥ Déle un baño en agua tibia antes de acostarlo.
- ♥ Recuerde, usted está haciendo estos cambios por amor a su bebé.

ACTIVIDAD 2

PLÁTICA: Calmar a los niños para que duerman

El propósito de esta actividad es compartir las ideas y las experiencias que cada uno tiene de calmar a un niño sin usar la botella.

Materiales: Ninguno

Límite de Tiempo: 10 minutos

1. Divida el grupo en tres grupos pequeños.
2. Pida a cada grupo que platique acerca de las maneras de poner un bebé a dormir usando las siguientes preguntas:
 - ¿Alguien quiere compartir las experiencias que tenían con sus propios niños?
 - ¿Ha tratado una de estas sugerencias?
 - ¿Cuáles trabajaron por usted?
 - ¿Qué hizo usted?
3. Dé al grupo cinco minutos para platicar.
4. Pida a una persona de cada grupo que comparta con el grupo entero lo que platicaron.
5. Da retroalimentación a las sugerencias dadas por los participantes. Si alguna de las respuestas es incorrecta, inapropiada o dañosa a los niños, asegúrese de corregirlas.

Tema 5: Resumen

Muestre y Repase T 9: Resumen

Reparta H 3: Creciendo con Sonrisas Saludables

- ✓ Los dientes de leche son importantes para el crecimiento y desarrollo saludable en los bebés y los niños pequeños.
- ✓ La caries puede comenzar tan pronto como aparezca un diente en la boca del bebé.
- ✓ La caries en los bebés y niños pequeños se llama la Caries de la Botella del Bebé
- ✓ La Caries de la Botella del Bebé pasa cuando el bebé chupa por mucho tiempo una botella llena de líquidos que tienen azúcar, como el jugo o la leche.
- ✓ Poner a su niño a dormir o a tomar una siesta sin una botella puede ayudar a prevenir la Caries de la Botella del Bebé.
- ✓ Empiece a enseñar a su niño a tomar de un vaso alrededor de seis meses de edad y lentamente deje de usar la botella para un año de edad.



MUESTRE



REPARTA

Lección 6: Primeros Auxilios para su Sonrisa

RESUMEN DE LA LECCIÓN

Objetivos:

Al final de esta lección, el Promotor podrá:

1. Hablar de lo que se debe hacer en caso de ciertas heridas dentales.
2. Identificar las causas de un dolor de dientes y como tratarlo.
3. Listar problemas posibles de la pérdida de dientes.
4. Describir las maneras de ayudar a sanar el área de una extracción.
5. Nombrar las maneras de prevenir la pérdida de dientes.

Tiempo estimado:

1 hora y media

Materiales:

- Proyector de transparencias
- Transparencias (T)
- Hojas informativas (H)
- Hojas grandes
- Caballete
- Marcadores
- Cinta adhesiva

Sumario de la lección:

- Tema 1: Las Heridas Dentales
- Tema 2: Dolor de Dientes
- Tema 3: Cuando se Tiene que Sacar un Diente
- Tema 4: Previniendo la Pérdida de Dientes
- Tema 5: Resumen

Primeros Auxilios para su Sonrisa

LECCIÓN

ACTIVIDAD 1

Testimonio de los Participantes

Materiales: nada

Límite de Tiempo: no más de 15 minutos

1. Pida al grupo por uno o dos voluntarios que comparten con el grupo una historia personal acerca de una herida dental/oral. Déles ejemplos de heridas dentales/orales como un diente noqueado, diente quebrado, lengua mordida, etc. Pregúntele como se sintieron físicamente, como les afectó emocionalmente, y que hicieron para tratar la herida.
2. Pregúntele a los participantes, ¿como se pudo haber prevenido?
3. Anime a los participantes a hacer preguntas.
4. Ya que hayan terminado, dígame a los participantes que esta lección se trata de las heridas dentales y primeros auxilios sencillos para tratarlas.

Presentación de los Objetivos:

Muestre y Repase T 1: Objetivos de la Lección 6

Objetivos

Al final de esta lección, el Promotor podrá:

1. Hablar de lo que se debe hacer en caso de ciertas heridas dentales.
2. Identificar las causas de un dolor de dientes y como tratarlo.
3. Listar problemas posibles de la pérdida de dientes.
4. Describir las maneras de ayudar a sanar el área de una extracción.
5. Nombrar las maneras de prevenir la pérdida de dientes.

Tema 1: Las Heridas Dentales

Lea lo siguiente:

Cada uno de los dientes que tenemos en la boca es importante para hablar, comer y mantener los dientes en su lugar. Cuando los dientes adultos (permanentes) crecen en su lugar, es natural que se pierdan los dientes de leche (primarios.) La pérdida de dientes no le tiene que pasar a los adultos. Los primeros auxilios sencillos para los dientes pueden ayudar a prevenir la pérdida de dientes debido a las heridas a los dientes. Saber qué hacer en un caso de



MUESTRE



LEA



PREGUNTE



LEA



MUESTRE



REPARTA

emergencia dental puede hacer la diferencia entre salvar y perder un diente. El tiempo es muy importante para salvar los dientes.

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Ha tenido alguno de ustedes una herida dental?
- ❖ ¿Qué pasó?
- ❖ ¿Qué hizo usted?

Lea lo siguiente:

La mayoría de las heridas dentales pasan en los niños, pero les pueden pasar a gente de todas las edades. Las heridas dentales pueden resultar de un accidente en el carro o de deportes, de una herida intencional (una herida que pasa a propósito), o de una caída en la casa o en el campo. Si su diente o algún diente de su niño ha sido herido, o si el diente ha sido noqueado, usted necesita ir a una oficina dental o a una clínica lo más pronto posible. Tal vez ese diente se pueda salvar. El tratamiento que se necesita en una emergencia dental dependerá en el tipo de herida que es y qué tan grave es. Algunas veces los dientes no se pueden salvar y el diente se tiene que sacar.

Vamos a ver algunos tipos de heridas dentales y hablar acerca de lo que se debe hacer en estas situaciones.

Muestre y Repase T 2 y Reparta H 1: Heridas Dentales

➤ **Diente flojo**

- Un diente flojo en un niño, de edades de 5 a 11 años, puede ser una señal de que el diente adulto (permanente) está empujando al diente de leche para salir.
- Un diente flojo, especialmente en los adultos, puede ser una señal de una enfermedad o una herida.
- Los dientes flojos deben ser examinados por un dentista lo más pronto posible.

➤ **Algo atrapado entre los dientes**

- Trate de quitar con cuidado con un hilo dental lo que ha quedado atrapado entre los dientes.
- Resbale el hilo dental cuidadosamente entre los dientes para que no se corte las encías.
- Si usted no tiene hilo dental, trate de usar un pedazo de hilo.
- No use ningún objeto filoso o con punta.
- Si usted no se lo puede quitar, vaya a una oficina dental o a una clínica.

➤ **Lengua o labio mordido**

- Limpie el área suavemente con un trapito.
- Ponga presión directamente en el área herido. Ponga un trapito frío o hielo envuelto en un trapo en el labio o la lengua para bajar lo hinchado.
- Si la sangre no para o si la herida es grave, LLAME al 911 si es posible. Si no, vaya inmediatamente a la sala de emergencias de un hospital.

➤ **Diente quebrado o astillado**

- Enjuague su boca con agua para mantener el área limpio.
- Para bajar la hinchazón, use un trapito frío o hielo envuelto en un trapo y póngalo en la cara junto al diente que está lastimado.
- Vaya a una oficina dental o a una clínica lo más pronto posible.

➤ **Diente noqueado (o que se cae por un golpe)**

Tomando acción rápida durante una emergencia, se puede salvar un diente adulto que se ha caído debido a un golpe y le puede durar por muchos años. Es importante estar preparado y saber qué hacer. La clave es actuar rápidamente, estar calmado y seguir estos pasos:

- Busque el diente y agárrelo por la corona (parte que se usa para masticar), no por la raíz.
- Si el diente está sucio, enjuague suavemente el diente con agua.
 - ❖ **NO** frote el diente.
 - ❖ **NO** use jabones o químicas.
 - ❖ **NO** seque el diente.
 - ❖ **NO** lo envuelva en una toallita, una servilleta o un trapo.
- Si es un diente adulto trate de volverlo a su lugar y muerda suavemente una gasa o una bolsa de té húmeda para mantener el diente en su lugar (la bolsilla del diente.) Debe tener cuidado de no tragarse el diente. Entre más pronto se repone el diente, más posibilidades hay de salvarlo.
- Si no se puede poner el diente en su lugar, póngalo en un envase, tasa o bolsa de plástico y cúbrelo con un poco de leche o agua.
- Si el diente es de leche (diente primario), **NO** trate de reponer el diente en su lugar.
- Después de haberse noqueado un diente, puede tener algún sangrado. Para ayudar a detener la sangre, muerda firmemente un pedazo de gasa por 30 minutos. Ponga una gasa nueva arriba del área y muerda firmemente por otros 30 minutos. Siga haciendo esto hasta que pare de sangrar.
- **Vaya inmediatamente a una oficina dental o a una clínica.** Mientras más rápido se reciba atención, hay más posibilidades para reponer el diente con éxito.

➤ **Posible quijada quebrada**

- Si usted piensa que se ha quebrado la quijada, envuelva la quijada con una toalla o pañuelo para que la quijada no se mueva.
- Pida que alguien LLAME al 911 si es posible. Si no, vaya inmediatamente a la sala de emergencias de un hospital.

- Si no hay un hospital cerca, vaya a la Clínica para Trabajadores del Campo más cerca o si no sabe donde hay una, pide que alguien llame a la línea telefónica gratis de “Una Voz para la Salud” al 1-800-377-9968.



LEA

Lea lo siguiente:

Como hemos visto en el currículo, muchas heridas y accidentes pueden ocurrir en el campo o mientras uno trabaja. Por esta razón es muy importante seguir las instrucciones de los primeros auxilios que se encuentran arriba y avisarle a su supervisor de su herida inmediatamente para que puedan pedir mas ayuda si es necesario.

Tema 2: Dolor de dientes

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Qué causa el dolor de dientes?



PREGUNTE



LEA

Lea lo siguiente:

Las heridas dentales pueden dañar a un diente, el hueso o las encías y causan el dolor de dientes. También, la enfermedad de las encías o la caries pueden causar una infección que resulta en un dolor de dientes. Cuando hay una infección, se puede formar pus adentro del diente, al final de la raíz o en la quijada. Esta formación de pus se conoce como un absceso. Mientras que colecciona la pus, causará mucha presión en el diente y las encías. Por esto un absceso causa mucho dolor. Es importante saber que estas infecciones se pueden extender a otras partes de la boca, la cara o el cuerpo y causar otras complicaciones. Por eso es importante que vaya a ver un dentista inmediatamente.

Si una vez ha tenido un dolor de diente, usted sabe que puede ser muy doloroso. Aquí hay algunos pasos que usted puede tomar si tiene un dolor de diente.

MUESTRE



Muestre y Repase T 3 y Reparta H 2: Dolor de Dientes

- Enjuague su boca con agua para mantener el área limpio.
- Use un cepillo de dientes o hilo dental para quitar suavemente cualquier alimento que se puede haber quedado atrapado en el diente.
- Si hay un área hinchado, use un trapito frío (o hielo envuelto en un trapo) y póngalo en la cara junto al diente que está herido. (No use cosas calientes.)



REPARTA

- No se ponga aspirina en las encías o alrededor del diente adolorido porque puede quemar la boca y hacer más daño que remedio.
- Vaya a una oficina dental o a una clínica lo más pronto posible para saber si se puede arreglar el diente o si se lo tienen que sacar (extraer).
- Algunos de los tratamientos para el dolor de dientes son la tapadura de los dientes, una corona, el tratamiento del nervio del diente (endodoncia) o el tratamiento especial para las encías.
- A veces no se puede salvar el diente y pueda ser necesario sacarlo. Cuando se saca un diente se llama una extracción.
- Una extracción debe ser el último recurso de tratamiento. Los dientes naturales trabajan lo mejor. Si es posible, siempre trate de salvar los dientes en vez de sacarlos.

Tema 3: Cuando Se Tiene que Sacar un Diente

A veces se tienen que sacar los dientes por una infección que resultó de caries, enfermedad de las encías, o una herida. Perder un diente puede causar algunos problemas.



PREGUNTE

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Cuáles son algunos problemas que se pueden tener si usted pierda un diente?



MUESTRE

Muestre y Repase T 4: Problemas Posibles con la Pérdida de los Dientes

Lea lo siguiente:

Cada uno de los dientes que tiene en su boca es importante para hablar, masticar y mantener a los dientes en su lugar.

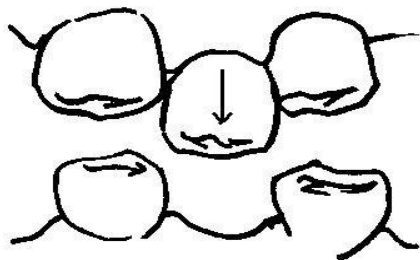


LEA

- Si se saque una muela o un diente de atrás, las otras muelas se pueden mover a su espacio.



- Los dientes en cada lado del espacio pueden comenzar a inclinarse hacia este espacio. Como no hay ningún diente con que morder y poner presión, el mismo diente que está a lado opuesto de la quijada puede crecer más largo.



- Si los dientes se mueven, pueden causar problemas con masticar la comida y pueden cambiar la forma de su cara.
- Si usted pierde algún diente, se deben reponer. Los dientes y las encías trabajan mejor cuando se repone un diente perdido.
- Hay varios tratamientos para reponer algunos o todos los dientes perdidos. Estos incluyen puentes, dentaduras parciales, dentaduras completas o implantes. Pregúntele a su dentista acerca de estas diferentes opciones.

Después de que se saque un diente, normalmente el área cicatriza en algunos días. Mientras tanto, hay algunas cosas que usted debe de hacer para ayudar que el área sane y para que no tenga complicaciones y se sienta cómodo.

Notas para el entrenador: Dígale a los participantes lo siguiente: **Es importante recordar que después de sacar (o extraer) un diente usted debe seguir las instrucciones e indicaciones de su dentista. Si usted tiene un dolor que dura por mucho tiempo o que es muy grave, hinchazón, sangrado o fiebre, llame a su dentista inmediatamente. La siguiente información acerca de sanar el área después de sacar un diente no debe de sustituir el consejo que le haya dado su dentista.**



MUESTRE



REPARTA

Muestre y Repase T 5 y Reparta H 3: Sanar Después de Sacar un Diente

➤ **Anestesia**

- La anestesia es un medicamento que causa que la boca u otra parte del cuerpo se sienta dormida. Los dentistas usan la anestesia cuando le tiene que sacar un diente para que usted no sienta el dolor.
- La cantidad de tiempo que usted está bajo de la anestesia después de que le saquen un diente depende del tipo de anestesia que recibió.
- Mientras su boca esté dormida, usted debe de tener cuidado de no morderse adentro del cachete, el labio o la lengua, porque después de pasar la anestesia le puede comenzar a doler en el lugar donde se mordió.
- El adormecimiento pasará en algunas horas.

➤ **Sangrado**

- Después de una extracción, se espera que sangre un poco. Para parar la sangre, muerda un pedazo de gasa firmemente por unos 30 minutos. Ponga una nueva gasa arriba de la extracción por otros 30 minutos. Repita si es necesario.
- Si la sangre no para dentro de dos horas, moje una bolsita de té y muérdela hasta que le pare de sangrar. Si esto no le ayuda, llame a su dentista.

➤ **Coágulo de sangre**

- Se forma un coágulo de sangre después de que le saquen un diente. Esta es una parte importante para que la área se sane. Usted debe de evitar cosas que puedan molestar el coágulo.
- El primer día después de la extracción, **no** fume, **no** se enjuague, escupa, o se suene la nariz muy fuerte y **no** use ningún popote para beber. Estas cosas pueden molestar el coágulo, causarle dolor y hacer que toma más tiempo para sanar.
- El primer día después de que le saquen un diente, trate de no cargar cosas pesadas, trabajar en el campo donde se tenga que agachar o tenga que estar mucho tiempo en el sol.

➤ **Enjuagado**

- Después del primer día, enjuáguese la boca **suavemente** con agua salada y tibia.
- Acuérdesse de **NO** enjuagar muy fuerte porque esto puede molestar el coágulo.
- No use los enjuagues para la boca durante los primeros días. Esto podría quemar el área y ser doloroso.

➤ **Medicinas**

- Su dentista puede darle medicinas para ayudarlo con el dolor y para prevenir alguna infección. Si recibe medicinas, siga las instrucciones de su dentista o farmacéutico.

➤ **Hinchazón y Dolor**

- Después de que le saquen un diente, puede sentir dolor y notar algo de hinchazón.
- Para ayudar a reducir la hinchazón y el dolor, use un trapito frío o hielo envuelto en un trapo y póngalo en la cara junto al diente que le sacaron.

➤ **Alimentos y Bebidas**

- Tome muchos líquidos y coma alimentos suaves que sean saludables.
- Es importante que mantenga una dieta saludable para que su boca sane.
- No tome nada caliente o alcohólico.
- Por dos días, trate de masticar la comida del lado opuesto al diente que le sacaron.



PREGUNTE

➤ **Cepillarse los dientes y uso del hilo dental**

- Es importante que usted siga cepillándose y usando el hilo dental después del primer día para ayudar a quitar el mal aliento y el sabor que es común después de que le saquen un diente.
- Después del primer día usted se puede cepillar sus dientes y dejar que el agua fluya **suavemente** de su boca. No escupa.
- Siempre use un cepillo de dientes suave.
- No use palillos de dientes después de que le han sacado un diente, ya que usted puede herir el área.
- No use enjuagues para la boca durante los primeros días. Esto puede quemar el área y es doloroso,

Tema 4: Previendo la Pérdida de Dientes

Pregunte lo siguiente:

- ❖ Piense en lo que aprendimos acerca de la prevención de la caries, la enfermedad de las encías y las heridas dentales. ¿Qué puede hacer para prevenir la pérdida de los dientes?

Notas para el entrenador: Escriba las respuestas en las hojas grandes. Las respuestas deben incluir información de la siguiente sección. Repase T 6 para cualquier información que no está incluido.



LEA

Lea lo siguiente:

Perder los dientes no tiene que ser una parte necesaria de la vida. Usted puede prevenir la pérdida de los dientes con hacer lo siguiente: cuidar los dientes y las encías y llevar una vida segura y saludable. Usted puede hacerlo con practicar lo siguiente:

Muestre y Repase T 6 y Reparta H 4: Previendo la Pérdida de Dientes

- Tomar agua con fluoruro, si es posible.
- Cepillarse los dientes todos los días con pasta de dientes con fluoruro.
- Usar otros productos con fluoruro como enjuagues para la boca.
- Usar el hilo dental cada día.
- Ir con el dentista cada seis meses.
- Recordar visitar la Clínica Dental del Centro de Salud para Trabajadores del Campo en su área.
- Obtener selladores dentales, para proteger la parte del diente que se usa para morder.
- Comer una dieta balanceada y bocadillos saludables.
- No comer alimentos con mucho azúcar.
- No fumar o usar otros productos de tabaco.



MUESTRE



REPARTA

TENGA EN MENTE:

- Siempre usar los cinturones de seguridad y los asientos de seguridad para los niños menos de 4 años cuando usted está en el carro.
- Hacer que los niños sigan las reglas de seguridad para prevenir tener caídas y heridas dentales, como no empujar o correr con objetos peligrosos.
- Usar un protector para la boca y cascos al jugar los deportes y otras actividades recreativas.
- Tener cuidado al trabajar cerca de los animales de la granja, equipo o maquinarias agrícolas. No usar el equipo o maquinarias agrícolas a menos que ha sido entrenado en como usarlos.
- Siempre tener cuidado al usar escaleras o equipo de mano que pueda causar heridas dentales.

Tema 5: Resumen

Muestre y Repase T 7: Resumen

- ✓ Saber qué hacer en una emergencia dental puede hacer la diferencia entre salvar y perder un diente.
- ✓ Si su diente se ha herido o se ha noqueado, usted debe de ir a una oficina dental o a una clínica, lo más pronto posible.
- ✓ El tratamiento necesario para una emergencia dental dependerá del tipo de herida y que tan grave es.
- ✓ Los dolores de dientes pueden ser causados por heridas dentales, la caries o las enfermedades de las encías.
- ✓ A veces no se puede salvar el diente y pueda ser necesario sacarlo.
- ✓ Sacar el diente debe ser la última opción de tratamiento. Los dientes naturales trabajan mejor. Si es posible, siempre trate de salvar los dientes en vez de sacarlos.
- ✓ Un problema posible de la pérdida de los dientes es que otros dientes se pueden mover. Esto puede causar problemas con masticar y comer y puede cambiar la forma de su cara.
- ✓ Después de que le saquen un diente usted debe seguir las instrucciones e indicaciones de su dentista. El área se debe sanar en algunos días. Si tiene dolor que dura por mucho tiempo o que es muy grave, hinchazón, sangrado o fiebre, llame al dentista inmediatamente.
- ✓ Usted puede prevenir la pérdida de dientes a cepillarse los dientes con una pasta de dientes con fluoruro, usar el hilo dental cada día, obtener selladores dentales, comer una dieta balanceada e ir con el dentista regularmente.



MUESTRE

Lección 7: Desarrollando Sonrisas Saludables en su Comunidad

RESUMEN DE LA LECCIÓN

Objetivos:

Al final de esta lección, el Promotor podrá:

1. Identificar los principios básicos de la educación popular.
2. Identificar los métodos de enseñanza comunes usados en la educación popular.
3. Usar métodos de enseñanza y estrategias específicas para compartir los mensajes de salud dental con la comunidad.

Tiempo estimado:

1 hora y media

Materiales:

- Proyector de transparencias
- Transparencias (T)
- Hojas para Repartir (H)
- Hojas grandes
- Caballete
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Música (la radio o un CD)

Sumario de la lección:

- Tema 1: La Educación Popular
- Tema 2: Usando la Educación Popular en la Comunidad
- Tema 3: Métodos de Enseñanza
- Tema 4: Práctica de los Métodos de Enseñanza
- Tema 5: Haciendo Sesiones con un Grupo
- Tema 6: Haciendo Sesiones con una Persona
- Prueba Posterior

Desarrollando Sonrisas Saludables en su Comunidad

LA LECCIÓN

Notas para el entrenador: Se necesita preparar para los pasos 1-3 de la siguiente actividad antes de hacerla.

ACTIVIDAD 1

El Repollo

La siguiente actividad se puede usar como un repaso divertido e interactivo de la información cubierta en el entrenamiento.

Materiales: 12 hojas de papel en blanco, marcador, música (radio o CD)

Límite de Tiempo: 10 minutos

1. Toma 12 hojas de papel en blanco y escriba las siguientes frases, cada frase en una hoja distinta:
 - *Nombre dos maneras de prevenir la Caries de la Botella del Bebé*
 - *Verdad o Falso: Los dientes de leche no son importantes porque vamos a perderlos de todas maneras*
 - *¿Qué es lo que causa la enfermedad de las encías?*
 - *Nombre dos maneras de poner a un bebé a dormir sin la botella*
 - *Nombre dos maneras de prevenir la caries*
 - *Nombre dos cosas que contienen el fluoruro*
 - *Nombre tres tipos de la caries*
 - *Nombre tres señales o síntomas de la caries*
 - *Nombre dos factores de riesgo de la enfermedad de las encías*
 - *Nombre una razón que la gente no va al dentista y como usted como Promotor puede enfrentarla*
 - *¿Por qué es importante cepillarse los dientes y usar el hilo dental cada día?*
 - *Nombre dos maneras de prevenir la pérdida de los dientes.*
2. Arrugue una hoja del papel en una bola.
3. Envuelva la próxima hoja alrededor de la primera hoja (la bola) y continúe de esa manera con las otras hojas hasta que tenga una bola de hojas arrugadas, creando un tipo de lechuga o repollo.
4. Haga que los participantes formen un círculo.
5. Dé a un participante el repollo para detener.
6. Comience la música y haga que los participantes tiren el repollo entre ellos.
7. Cuando la música pare, la persona que tiene el repollo en mano tiene que pelar una hoja, leer la pregunta o frase y contestarla.
8. Cada participante debe contestar por sí misma.
9. Si le incomoda a un participante contestar, déjele saber que está bien pedir ayuda de otro participante.



MUESTRE

Presentación de los Objetivos:

Muestre y Repase T 1: Objetivos de la Lección 7

Objetivos:

Al final de esta lección, el Promotor podrá:

1. Identificar los principios básicos de la educación popular.
2. Identificar los métodos de enseñanza comunes usados en la educación popular.
3. Usar métodos de enseñanza y estrategias específicas para compartir los mensajes de salud dental con la comunidad.

Tema 1: La Educación Popular

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Alguien ha escuchado de la educación popular?
- ❖ ¿Qué significa la palabra “popular” para usted?

Notas para el entrenador: (Respuestas posibles pueden ser: no es aburrido, es para la gente, en servicio de la gente, libera, mucha participación, etc.)

Lea lo siguiente:

Es importante usar varios sentidos cuando aprendo uno. La mayoría de las personas aprenden mejor cuando pueden practicar lo que han aprendido. También es importante hablar usando palabras que todos entienden. Se puede haber dado cuenta, que hemos usado diferentes maneras de aprender durante el curso de este entrenamiento que son divertidos, interesantes, y llenos de nueva información. Usamos muchos de los diferentes conceptos de la Educación Popular, una forma de la educación para adultos. Este tipo de aprendizaje es uno en donde todos aprenden juntos y de las experiencias de otros.

Paulo Freire es un maestro del Brasil, y el fundador de la Educación Popular. La Educación Popular también es conocida como “la educación para adultos no-formal”. El nos enseña que la educación para adultos debe ser un proceso en el que el adulto gana poder, ayudando a las personas a entender su propio mundo y a tomar sus propias decisiones. Freire sabía que la pobreza, las enfermedades, la opresión y la discriminación pueden hacer que las personas no se sientan bien sobre sí mismas.

Se debe diseñar la educación para ayudar a las personas a ser más críticas, creativas, libres, activas y responsables dentro de sus familias y en sus comunidades. De esta manera, las personas tomarán acción en los asuntos en los cuales tienen sentimientos fuertes. Vamos aprender mas acerca de la Educación Popular en esta lección.

?

PREGUNTE



LEA



MUESTRE

Muestre y Repase T 2: Características de la Educación Popular

Los siguientes son características importantes de la educación popular:

- Cada quién es respetado y tratado como un igual
- Valora las ideas de todos
- Reconoce que cada persona tiene conocimiento
- Promueve el cambio
- Cada cosa es una oportunidad de aprender algo nuevo
- Cada persona enseña, cada persona aprende
- Anima a que todos participen y se relacionen, pregunten, platicuen
- Desarrolla el liderazgo
- Anima a gente a tomar sus propias decisiones y buscar soluciones de sus problemas

Tema 2: Usando la Educación Popular en la Comunidad

Lea el siguiente:

Queremos usar los principios básicos de la educación popular para ayudar a la comunidad a mejorar su salud. ¿Cómo lo hacemos? ¿Queremos el cambio social? Sí, queremos que la gente cambie su comportamiento y actitud para que se pueda mejorar su salud. A veces se necesita más de una persona para hacer cambios. A veces hay barreras que no dejan que la persona haga cambios en su vida. Antes en el entrenamiento hablamos de las barreras a la salud dental y como podemos superarlas. Los Promotores son muy importantes en poner en práctica la educación popular. Ustedes entienden su comunidad mejor: las tradiciones y valores, la cultura, por qué la gente es pobre o está enferma, por qué la gente está en desventaja, oprimida, y discriminada. Los Promotores hacen cambios sociales porque quieren apoyar las comunidades en hacer los cambios para mejorar sus vidas y van delante.

Los Promotores hacen esto con escuchar a la comunidad, preguntar y guiar platicas. Ejemplos de preguntas que usan son:

- ¿Qué pasó (en este drama, situación, etc.)?
- ¿Qué es el problema?
- ¿Qué causó el problema?
- ¿Cómo se lo puede resolver?
- ¿Este problema existe en su comunidad?
- ¿Qué piensa?

Ahora, hablamos de otros métodos de enseñanza que pueden ser útiles para Promotores.

Tema 3: Métodos de Enseñanza



LEA



PREGUNTE



LEA

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Cómo aprende una persona en la escuela? (*Respuestas posibles pueden ser: sentarse en los escritorios enfrente de una maestra, la maestra es la experta, mucha lectura, no hay interacción, etc.*)
- ❖ ¿Qué piensa usted de este tipo de aprendizaje?

Lea lo siguiente:

Cómo se aprende es tan importante como lo qué está aprendiendo. El aprendizaje puede y debe ser un proceso de toda la vida. No debe ser limitado por lo que pasa temprano en la vida, o en la escuela, porque siempre estamos aprendiendo. Como promotores, se pueden encontrar a gente que no tuvo la oportunidad de ir o terminar la escuela. Puede ser que no están acostumbrados a la educación formal.

La educación popular se trata de aprender de las experiencias de los demás. Antes hablamos de las maneras de como aprendemos cosas nuevas. La gente aprende de varias maneras. Usando los estilos diferentes de enseñar ayuda a que la gente aprenda más. Todos aprendemos más cuando tomamos un papel más activo en el aprendizaje.

Una forma de la educación popular que trabaja bien es el juego, como el que hicimos al comienzo de la lección.



PREGUNTE



LEA

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Por qué, piensa usted, fue una manera efectiva para aprender?
- ❖ ¿Cuáles otras maneras son efectivas para enseñar o aprender algo?

Lea lo siguiente:

La educación popular es una herramienta útil para promover los temas de salud en la comunidad. La educación popular se usa la canción, el baile, la poesía, las fotos, el arte, los cuentos, etc. El propósito es animar la participación, mejorar la comunicación, mostrar respeto por los valores culturales y ayudar a la gente a entender la información mejor y dar relevancia en su vida.

Aquí son algunos métodos de enseñanza que se puede usar que animan la participación de la gente de su comunidad cuando usted hace los encuentros educacionales. Ya hemos usado muchos de estos métodos durante el entrenamiento.

Muestre y Repase T 3: Métodos de Enseñanza

➤ **Lluvia de ideas**

La Lluvia de Ideas reconoce que cada persona sabe muchas cosas, debido a sus experiencias en la vida. La regla de la Lluvia de Ideas es que todas las ideas son aceptadas. Es decir, no hay respuestas correctas ni incorrectas; todos tienen el derecho de compartir sus ideas.



MUESTRE

En una Lluvia de Ideas se hace una pregunta o se presenta un tema, y los participantes responden con sus ideas. Todas las ideas se escriben en una hoja grande, en un pizarrón o en tarjetas. Es importante que no se hagan comentarios acerca de las respuestas que dan los participantes, si no mantenerse neutral con todas las respuestas. Como usted puede ver, esta estrategia se usa durante el curso del currículo.

➤ **Socio-drama**

Los socio-dramas dan una oportunidad a los participantes a practicar lo que han aprendido. Ejemplos del socio-drama son: enseñar a alguien cepillarse correctamente, o demostrar a los Promotores como hacer una vista a casa.

Para tener un sociodrama exitoso, usted debe:

- Establecer objetivos y reglas
- Definir el papel de cada participante en el sociodrama.
- Explicar la situación y presentar los personajes al grupo.
- Dar un límite de tiempo para el sociodrama. En general, el sociodrama no se debe durar más de 5 minutos.
- Cuando termina el sociodrama, pregunte al grupo sobre lo que pasó para reforzar la información.
- Preguntar por sugerencias del grupo y los participantes acerca del socio-drama.

➤ **Canciones**

Las canciones son otra manera de enseñar acerca de un tema específico. Por ejemplo: ¿cuantos de nosotros sabemos una canción que se nos queda pegada en la mente? Las canciones pueden tener este efecto. Y podemos inventar una canción que da información de un tema como por ejemplo, como cepillarse los dientes.

➤ **Juegos**

Los juegos son una manera buena de aprender información nueva o reforzar información. También los juegos dejan que los Promotores sean creativos en compartir la información. Los juegos deben animar la participación de todos pero no deben dar presión de saber todas las respuestas. La actividad del repollo al comienzo de la lección es un ejemplo de un juego.

➤ **Rompehielos**

Los rompehielos dejan que los participantes se conocen mejor en una manera divertida e interactiva y que se sientan a gusto con el grupo. Siempre es importante dejar que los participantes se presenten cuando no se conocen.

Notas para el entrenador: Se encuentran ejemplos de rompehielos en la sección de Recursos.

Tema 4: Práctica de los Métodos de Enseñanza

ACTIVIDAD 2

Práctica de Métodos de Enseñanza

Esta actividad deja que los participantes practiquen los diferentes métodos de enseñanza.

Materiales: ninguno

Límite de Tiempo: no más de 30 minutos

1. Divida el grupo en 3 a 4 grupos.
2. Asigne cada grupo un método de enseñanza: Lluvia de Ideas, Socio-drama, Canción, Juego, o Rompehielos y deja cada grupo saber que van a usar un método de enseñanza para enseñarle al resto de los participantes acerca de la salud oral.
3. Deje que cada grupo escoja un tema de uno de los que se cubrieron durante el entrenamiento, como la caries o la enfermedad de las encías.
4. Una vez que el grupo ha escogido un tema, dé al grupo 10 minutos para practicar Enseñando su tema usando uno de los métodos de enseñanza que escogieron.
5. Después de 10 minutos de práctica, pida a cada grupo que dirija al resto del grupo con su actividad.
6. Pida a los participantes a dar sugerencias por cada sesión de práctica.

Tema 5: Haciendo Sesiones con un Grupo

Muestre y Repase T 4 y Reparta H 1: Guía para las Sesiones de Grupo

El siguiente es una guía que el Promotor puede usar durante los encuentros en grupo:

1. Rompehielos

- Deje que todos se sientan a gusto y para conocerse mejor.
- Los rompehielos son buenos hacer cuando es la primera vez que se reúne el grupo, o cuando los participantes no se conocen.

2. Lluvia de ideas

- Una actividad para ver lo que ya sabe el grupo acerca de un tema y para tener una idea de los temas en que se debe enfocar.



MUESTRE



REPARTA

3. Compartir la información

- Se puede hacer esto a través del sociodrama, hojas de repartir, preguntas, pláticas, las experiencias de la gente, etc.
- Es importante permitir tiempo para obtener retroalimentación de los participantes. Todos pueden aprender de uno al otro.

4. Reforzar la información

- Repetir la información a través de una actividad o ver si los participantes recuerdan la información por un juego o unas preguntas.

5. Evaluación

- Pida a que los participantes compartan lo que les gustó o no les gustó y como haría las cosas en una manera diferente. La evaluación es buena manera de ver qué efectiva fue la sesión y para ayudarle planear por otras sesiones en el futuro.
- En la Sección de Recursos, se encuentre un ejemplo de una Forma de Evaluación. Usted puede usar esta forma para obtener información acerca de lo que pensaron sus participantes del entrenamiento.

Tema 6: Haciendo Sesiones con una Persona

Muestre y Repase T 5: y Reparta H: 2 Guía para las Sesiones Individuales

El siguiente es una guía que puede usar el Promotor cuando haga las sesiones individuales en la comunidad:

1. Preséntese

- Asegurarse de saludar a la persona, dar su nombre, la nombre de su organización y lo que hace, y pedir por el nombre de la persona.

2. Pide por sus experiencias acerca de la caries (u otra tema)

- Animar a la persona a preguntarle.
- Crear confianza para abrir la comunicación entre ustedes.
- ¡ESCUCHAR!

3. Ofrecer más información en el tema

- Menciona los puntos importantes de la prevención
- Ofrecer información acerca de los servicios de salud

4. Agradecerle por su tiempo y ofrecer regresar con más información, si la pedía.



MUESTRE



REPARTA

?

PREGUNTE

Pregunte lo siguiente:

- ❖ ¿Qué son las diferentes maneras en la gente se comunica? (*Respuestas posibles pueden ser: la voz, las expresiones de la cara, las manos, etc.*)
- ❖ ¿Cuándo la gente se comunica, qué son algunas cosas que hacen para mostrar los sentimientos y las emociones negativos? (*Respuestas posibles pueden ser: moverse nerviosamente, mirar por su alrededor, no usar el contacto visual, interrumpir, etc.*)
- ❖ ¿Qué son algunos ejemplos de la buena comunicación? (*Respuestas posibles son: escuchar, usar el contacto visual, etc.*)

ACTIVIDAD 3

Socio-drama

Esta actividad deja que los Promotores practiquen hacer las sesiones educativas en la comunidad.

Materiales: nada

Limite de Tiempo: 20 minutos

1. Divida a los participantes en grupos de dos.
2. Haga que los participantes practiquen hacer las sesiones individuales usando la buena y mala comunicación.
3. Dé a los participantes 10 minutos para practicar.
4. Después de 10 minutos, pida al grupo por 4 voluntarios, 2 para mostrar la mala comunicación durante un encuentro y otro 2 para mostrar la buena comunicación durante un encuentro.
5. Pida al grupo que de sugerencias sobre los encuentros.

Prueba Posterior

Notas para el entrenador: Reparta la prueba posterior a cada participante antes de empezar la siguiente lección. Dé a los participantes unos 15 a 20 minutos para terminar la prueba. Coleccione las pruebas una vez que todos la hayan terminado. Repase las respuestas con el grupo usando **Respuestas de la Prueba Anterior y Posterior** que se encuentra en la sección de **Recursos**. Conteste cualquier pregunta antes de comenzar la próxima lección. Después de que entreguen la prueba, entrégueles a los participantes una **Forma de Evaluación del Entrenamiento** y pídale a cada participante que la completa y la entregue antes de ir.



REPARTA