

Semana 12. Del 31 de mayo al 4 de junio del 2021

Vida Saludable

Tema: "¿Cómo cuido mi sonrisa?"

Propósito: Reflexionar acerca de la importancia de la higiene dental en la adolescencia.

1.- Observa y escucha con atención el siguiente video

https://www.youtube.com/watch?v=JT_F7XV5Dpg&t=603s&ab_channel=MoraPavicOdontolog%C3%ADa

2.- Lee cada una de las preguntas y elige si es Verdadero o Falso

a) ¿Las caries son provocadas por descalcificaciones de los dientes?

Verdadero

Falso

b) ¿Las enfermedades de las encías pueden provocar que un molar se caiga, se suelte?

Verdadero

Falso

c) ¿La causa del mal aliento son los problemas estomacales?

Verdadero

Falso

d) ¿La cantidad de alcohol en los enjuagues bucales, mejora su efecto?

Verdadero

Falso

e) ¿Lo más recomendable para el cuidado de los dientes es asistir cada 6 meses al dentista?

Verdadero

Falso

f) ¿Una de las causas del mal aliento es la enfermedad llamada periodontal?

Verdadero

Falso

3.- Lee cada una de las preguntas y elige la respuesta correcta.

a) ¿Cuál es una de las causas de las enfermedades orales?

Placa bacteriana	Las enfermedades estomacales	La comida chatarra
------------------	------------------------------	--------------------

b) ¿Cuáles son los 2 tipos de Placa Bacteriana que existen?

gingivitis	Supra Gingival y sub -gingival	periodontitis.
------------	--------------------------------	----------------

c) ¿La placa bacteriana supra gingival causa?

gingivitis y caries dentales	periodontitis y mal aliento	enfermedades estomacales
------------------------------	-----------------------------	--------------------------

d) ¿La placa bacteriana sub – gingival causa?

gingivitis y caries dentales	periodontitis y mal aliento	enfermedades estomacales
------------------------------	-----------------------------	--------------------------

4.- Lee cada uno de los conceptos y une los que corresponden al mismo consejo para tener una buena higiene bucal

Algunas características que debe tener un cepillo dental en buen estado son....

Masajear las encías y realizar un barrido de los dientes hacia abajo abarcando dos dientes tanto en las caras palatinas como linguales de los dientes, sin olvidar dar un barrido en las caras oclusales y utilizar hilo dental.

La frecuencia del cepillado al día debe ser....

Los dientes deben cepillarse al menos 2 veces al día, realizando una buena técnica.

La técnica de cepillado
¿Cómo se puede realizar cada vez mejor?

Para cepillarse los dientes es recomendable hacerlo viendo televisión, escuchando las noticias, escuchando música, pero no es nada recomendable realizarlo en el baño frente a un espejo.

El cepillado debe realizarse primero sin pasta

Las pastas dentales son coayudantes, para eliminar la placa bacteriana, el cepillado mecánico es la acción más importante para la prevención de las enfermedades de las encías.

El tiempo de cepillado disminuye cuando se realiza frente al espejo.

Al ver por la parte de atrás las cerdas del cepillo no deben salir, la cabeza del cepillo es pequeña y debe estar limpio.