Gobernación de CUNDINAMARCA	PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD GESTION DE LA SALUD PUBLICA	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 01
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 09 de abril 2024**

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Sibaté, Cundinamarca
Lugar	Informal
Fecha	09 de julio de 2024
Tema	Informar sobre las patologías dentales y factores de protección contra la caries dental, Sensibilidad Dental y ¿Cómo Prevenirla? Como mantener una sonrisa saludable durante el proceso de envejecimiento, NOTA: Se suministrará por parte de la Secretaría de Salud la guía técnica de apoyo para las sesiones informativas.
Entorno	Laboral Informal
Objetivo	Promocionar hábitos saludables de higiene en niños de 0 a 5 años junto a padres de familia y sus cuidadores en el municipio
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	JHON MAURICIO CELY URREA
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	79.869.819 de Bogotá
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente**
   La actividad se desarrolló en un entorno comunitario con población general, padres de familia, adolescentes.
2. **Metodología de la actividad realizada**
   Se brindo información en laboral informal con la población general el cuidado de la higiene oral y se adaptó el macro modelo dental según las necesidades individuales de

cada paciente y puede variar según el tipo de consulta dental preventiva; restaurativa ortodrómica. La clave es proporcionar un cuidado integral y personalizado para mantener una buena salud oral a largo plazo.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Se aplico el pretest y el post-test con la finalidad de detectar que tan bien están realizando sus hábitos de higiene oral, que tanto conoce del auto cuidado, de como yo cuido mi higiene bucal, las diferentes causas de factores de riesgos y que tanto conozco sobre mis derechos y mis deberes como usuario.

2.2 Explicación del tema

Información sobre Patologías Dentales, Factores de Protección, Sensibilidad Dental y Mantenimiento de una Sonrisa Saludable

1. Patologías Dentales:

- **Caries Dental:**
    - Descripción: La caries dental es una enfermedad bacteriana que descompone el esmalte dental, creando cavidades. Es causada por la acumulación de placa bacteriana que produce ácidos a partir de azúcares.
    - Síntomas: Dolor dental, sensibilidad, manchas oscuras en los dientes, y mal aliento.
- **Enfermedad Periodontal:**
    - Descripción: Afección de las encías que puede variar desde gingivitis (inflamación de las encías) hasta periodontitis (infección severa que daña el tejido de soporte de los dientes).
    - Síntomas: Encías rojas, hinchadas o sangrantes, mal aliento persistente y retracción de las encías.
- **Sensibilidad Dental:**
    - Descripción: Sensibilidad en los dientes al consumir alimentos o bebidas frías, calientes, dulces o ácidas. Puede ser causada por la exposición de la dentina debido al desgaste del esmalte.
    - Síntomas: Dolor agudo o punzante en respuesta a estímulos.

- **Bruxismo:**
    - Descripción: Rechinar o apretar los dientes de manera involuntaria, que puede causar desgaste dental, dolor en la mandíbula y otros problemas dentales.
    - Síntomas: Desgaste en los dientes, dolor en la mandíbula, y dolores de cabeza.

2. Factores de Protección Contra la Caries Dental:

- **Higiene Bucal Adecuada:**
    - Cepillado: Cepilla los dientes al menos dos veces al día con pasta dental que contenga flúor.
    - Uso de Seda Dental: Usa seda dental diariamente para eliminar la placa y restos de comida entre los dientes.
- **Dieta Saludable:**
    - Limitar Azúcares: Reduce el consumo de alimentos y bebidas azucaradas para minimizar el riesgo de caries.
    - Comer Alimentos Nutritivos: Incluye frutas, verduras y alimentos ricos en calcio en la dieta.
- **Tratamientos Preventivos**:
    - Aplicación de Flúor: Los tratamientos con flúor fortalecen el esmalte dental y ayudan a prevenir caries.
    - Selladores Dentales: Los selladores aplicados en los molares pueden proteger las superficies dentales de caries.

3. Sensibilidad Dental y Cómo Prevenirla:

- **Uso de Pasta Dental desensibilizarte:**
    - Descripción: Utiliza una pasta dental formulada para dientes sensibles que ayuda a bloquear los canales que causan dolor.
- **Evitar Alimentos y Bebidas Ácidas:**
    - Descripción: Limita el consumo de alimentos y bebidas que pueden erosionar el esmalte, como cítricos y bebidas gaseosas.

- **Cepillado Suave:**
    - Descripción: Usa un cepillo de dientes de cerdas suaves para evitar el desgaste del esmalte y de la dentina.
- **Consultar al Dentista:**
    - Descripción: Si experimentas sensibilidad persistente, consulta a un dentista para evaluar y tratar el problema adecuadamente.

4. Mantener una Sonrisa Saludable Durante el Envejecimiento:

- **Continuar con la Higiene Bucal:**
    - Cepillado y Seda Dental: Mantén una rutina de cepillado y uso de seda dental diaria para prevenir problemas dentales.
- **Visitas Regulares al Dentista:**
    - Revisiones: Programa revisiones dentales regulares para detectar problemas a tiempo y recibir tratamiento preventivo.
- **Dieta Equilibrada:**
    - Nutrición: Consume una dieta rica en nutrientes esenciales para la salud dental, como calcio y vitamina D.
- **Cuidado de Prótesis Dentales:**
    - Limpieza y Ajuste: Si utilizas prótesis dentales, límpialas diariamente y asegúrate de que estén bien ajustadas.

2.3 Material Lúdico



Se utiliza el macro modelo, folletos relacionados a la importancia técnicas del uso adecuado del cepillado de la utilización de la seda dental, el enjuague de los hábitos saludables.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

- ¿Cómo mantener una buena salud bucal?
- ¿Consejos prácticos de higiene oral?
- ¿Qué estrategias puedo tener para prevenir enfermedades bucales?

3. Conclusiones y recomendaciones

Se recomienda asistir como mínimo 2 veces al año al odontólogo, cepillar los dientes 3 veces al día con un cepillo de cerdas blandas y un tiempo estimado de 5 a 6 minutos la adecuada utilización de la seda dental y utilizar un enjuague bucal que sea sin alcohol y cambiar el cepillo de dientes cada 3 meses.

Recomendaciones:

Todos tienen derecho a acceder a servicios de atención dental de calidad, independientemente de su situación económica o social

Logros:

Se han implementado programas específicos para mejorar la salud bucal en grupos vulnerables, como niños, personas de la tercera edad y comunidades desfavorecidas, con el objetivo de reducir las disparidades en el acceso a la atención dental.

Dificultades:

Pocos accesos a los servicios de higiene oral, las agendas de odontología, muy largas no hay acceso a radiografías bucales, tampoco acceso a especialistas. Falta de recursos económico de la población rural para asistir al centro de salud.

4. Registro fotográfico



Gobernación de CUNDINAMARCA	PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD GESTION DE LA SALUD PUBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 01
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 09 de abril 2024



Gobernación de CUNDINAMARCA	PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD GESTION DE LA SALUD PUBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 01
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 09 de abril 2024

