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	Barrio el Progreso
Fecha	09 Julio de julio de 2024
Tema	Informar a la comunidad acerca de las mejores prácticas para prevención de caries dental, en los niños y adolescentes. NOTA: Se suministrará por parte de la Secretaría de Salud la guía técnica de apoyo para las sesiones informativas.
Entorno	Escuelas De Formación
Objetivo	Promocionar hábitos saludables de higiene a las escuelas de formación en deportes dentro del 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 los deportistas entre 12-18 años del municipio
2. **Metodología de la actividad realizada**
   Se brindo información en laboral informal con deportistas entre 12-18 años 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

1. Importancia de la Higiene Oral

- **Cepillado Regular:** Los niños y adolescentes deben cepillarse los dientes al menos dos veces al día con pasta dental con flúor. Es importante cepillarse después de consumir alimentos y bebidas azucaradas.
- **Uso de Hilo Dental:** El uso diario de hilo dental ayuda a eliminar la placa y los restos de comida entre los dientes y debajo de las encías, donde el cepillo no puede llegar.
- **Enjuague Bucal:** Utilizar un enjuague bucal con flúor puede ofrecer una protección adicional contra las caries.

2. Dieta Saludable

- **Evitar Azúcares y Almidones:** Limitar el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, ya que los azúcares se descomponen en ácidos que pueden dañar el esmalte dental.
- **Consumir Alimentos Saludables:** Incorporar frutas, verduras, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa en la dieta ayuda a mantener dientes y encías saludables.
- **Hidratación Adecuada:** Beber agua en lugar de bebidas azucaradas y gaseosas. El agua ayuda a eliminar los restos de alimentos y azúcares, y a mantener la boca hidratada.

3. Uso de Protectores Bucales

- **Protectores Bucales:** Los deportistas deben usar protectores bucales para proteger sus dientes durante las actividades deportivas. Esto puede prevenir fracturas dentales y otros traumas orales.

4. Visitas Regulares al Dentista

- **Revisiones Periódicas:** Las visitas regulares al dentista para chequeos y limpiezas profesionales son esenciales para detectar y tratar problemas dentales a tiempo.
- **Aplicaciones de Flúor:** Los tratamientos profesionales de flúor pueden ayudar a fortalecer el esmalte dental y prevenir las caries.

5. Fluoruro y Selladores Dentales

- **Pasta Dental con Flúor:** Utilizar una pasta dental con flúor ayuda a remineralizar el esmalte dental y a prevenir las caries.
- **Selladores Dentales:** La aplicación de selladores en los dientes molares puede proporcionar una barrera adicional contra las caries.

6. Educación y Conciencia

- **Educación Oral:** Educar a los niños y adolescentes sobre la importancia de una buena higiene oral y una dieta saludable.
- **Modelado de Comportamientos:** Los padres y entrenadores deben modelar buenos hábitos de higiene oral para los niños y adolescentes.

7. Impacto de las Bebidas Deportivas

- **Moderación en el Consumo:** Las bebidas deportivas suelen contener altos niveles de azúcar y ácidos, que pueden contribuir a la erosión del esmalte y a la formación de caries. Es importante consumirlas con moderación y enjuagarse la boca con agua después de consumirlas.

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?

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.

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



