Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Sibaté, Cundinamarca
Lugar	Agricultores
Fecha	09 Julio de julio de 2024
Tema	Informar a la comunidad en la promoción del uso adecuado de elementos de higiene bucal y la importancia de asistir a la consulta odontológica mínimo dos veces al año en los adultos. NOTA: Se suministrará por parte de la Secretaría de Salud la guía técnica de apoyo para las sesiones informativas.
Entorno	Otros Sectores
Objetivo	Promocionar hábitos saludables a la población en general de higiene dental 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 la población en general del municipio
2. **Metodología de la actividad realizada**
   Se brindo información en laboral informal con la población en general 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. Promoción del Uso Adecuado de Elementos de Higiene Bucal

a. Cepillo Dental:

- **Selección del Cepillo:** Usar un cepillo dental de cerdas suaves y de tamaño adecuado para la boca. Los cepillos de dientes eléctricos también son eficaces.
- **Técnica de Cepillado:** Cepillarse los dientes al menos dos veces al día, por dos minutos cada vez, asegurándose de limpiar todas las superficies dentales. Inclinar el cepillo a un ángulo de 45 grados hacia la línea de las encías y hacer movimientos cortos y suaves.
- **Reemplazo del Cepillo:** Cambiar el cepillo de dientes cada tres meses o antes si las cerdas están desgastadas.

b. Pasta Dental con Flúor:

- **Importancia del Flúor:** El flúor ayuda a fortalecer el esmalte dental y prevenir las caries.
- **Cantidad Adecuada:** Usar una cantidad de pasta dental del tamaño de un guisante.

c. Hilo Dental:

- **Uso Diario:** Usar hilo dental todos los días para eliminar la placa y los restos de alimentos entre los dientes y debajo de la línea de las encías.
- **Técnica Adecuada:** Cortar un pedazo de hilo dental de aproximadamente 18 pulgadas, envolverlo alrededor de los dedos medios, y deslizarlo suavemente entre los dientes con un movimiento de zigzag.

d. Enjuague Bucal:

- **Enjuagues con Flúor:** Utilizar enjuagues bucales que contengan flúor para proporcionar una protección adicional contra las caries.
- **Instrucciones de Uso:** Seguir las indicaciones del producto, generalmente enjuagando la boca con el enjuague durante 30 segundos después del cepillado y el uso del hilo dental.

e. Limpieza de la Lengua:

- **Raspar la Lengua:** Usar un limpiador de lengua o el cepillo dental para limpiar la superficie de la lengua y eliminar las bacterias que causan mal aliento.

2. Importancia de Asistir a la Consulta Odontológica Mínimo Dos Veces al Año en los Adultos

a. Detección Temprana de Problemas:

- **Prevención de Enfermedades:** Las visitas regulares al dentista permiten la detección temprana de caries, enfermedades de las encías, y otras condiciones bucales antes de que se conviertan en problemas graves.
- **Evaluaciones Generales de Salud Bucal:** El dentista puede evaluar la salud general de la boca, incluyendo la lengua, el paladar, y las mejillas para detectar signos de cáncer oral y otras enfermedades sistémicas.

b. Limpieza Profesional:

- **Eliminación de la Placa y el Sarro:** Los dentistas y los higienistas dentales pueden realizar limpiezas profundas para eliminar la placa y el sarro que no se pueden quitar con el cepillado y el uso del hilo dental en casa.
- **Prevención de Enfermedades Periodontales:** Las limpiezas profesionales ayudan a prevenir la gingivitis y la periodontitis, que pueden llevar a la pérdida de dientes si no se tratan.

c. Orientación y Educación:

- **Instrucciones Personalizadas:** Los dentistas pueden proporcionar recomendaciones personalizadas sobre la técnica de cepillado, el uso del hilo dental, y otros aspectos de la higiene bucal.
- **Actualización de Tratamientos:** Informarse sobre los últimos tratamientos y tecnologías disponibles para mantener y mejorar la salud bucal.

Recomendaciones para la Comunidad

- **Incorporar Hábitos Saludables:** Adoptar y mantener una rutina diaria de higiene bucal utilizando los elementos adecuados y siguiendo las técnicas correctas.
- **Programar Visitas Regulares:** Asistir al dentista al menos dos veces al año para chequeos y limpiezas profesionales.
- **Participación en Programas Educativos:** Aprovechar las sesiones informativas y los materiales educativos proporcionados por los profesionales de la salud para mejorar el conocimiento y la práctica de la higiene bucal.

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.

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



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

