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	Docentes- Pablo Neruda
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	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. Higiene Bucal Adecuada

a. Cepillado de Dientes:

- **Frecuencia:** Cepillarse los dientes al menos dos veces al día, por la mañana y antes de acostarse.
- **Técnica:** Utilizar una técnica de cepillado adecuada, inclinando el cepillo a un ángulo de 45 grados hacia la línea de las encías y haciendo movimientos cortos y suaves. Asegurarse de limpiar todas las superficies de los dientes.
- **Pasta Dental con Flúor:** Usar una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante. El flúor ayuda a fortalecer el esmalte dental y prevenir las caries.

b. Uso del Hilo Dental:

- **Frecuencia:** Usar hilo dental diariamente para eliminar la placa y los restos de alimentos entre los dientes y debajo de la línea de las encías.
- **Técnica:** 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.

c. Enjuague Bucal:

- **Enjuagues con Flúor:** Utilizar un enjuague bucal que contenga 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.

2. Alimentación Saludable

a. Dieta Balanceada:

- **Frutas y Verduras:** Incluir una variedad de frutas y verduras en la dieta diaria.
- **Proteínas Magras:** Consumir proteínas magras como pollo, pescado y legumbres.
- **Productos Lácteos:** Incluir productos lácteos bajos en grasa como leche, queso y yogur, que son ricos en calcio y benefician la salud dental.

b. Limitar Azúcares y Almidones:

- **Evitar Bocadillos Azucarados:** Limitar el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, como caramelos, refrescos y jugos de frutas.
- **Snacks Saludables:** Optar por snacks saludables como frutas frescas, nueces y vegetales crudos.

c. Hidratación Adecuada:

- **Beber Agua:** 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 Selladores Dentales y Fluoruro

a. Selladores Dentales:

- **Aplicación en Molares:** Los selladores dentales son recubrimientos de plástico que se aplican en las superficies de masticación de los molares para prevenir las caries. Son especialmente útiles en los niños y adolescentes.
- **Durabilidad:** Los selladores pueden durar varios años, pero deben ser revisados regularmente por el dentista.

b. Tratamientos con Fluoruro:

- **Aplicaciones Profesionales:** Los tratamientos con fluoruro aplicados por el dentista pueden ayudar a fortalecer el esmalte dental y prevenir las caries.
- **Suplementos de Fluoruro:** En áreas donde el agua potable no está fluorada, el dentista puede recomendar suplementos de fluoruro.

4. Visitas Regulares al Dentista

a. Revisiones Periódicas:

- **Frecuencia:** Se recomienda visitar al dentista al menos dos veces al año para chequeos y limpiezas profesionales.
- **Detección Temprana:** Las visitas regulares permiten la detección temprana y el tratamiento de caries y otros problemas dentales antes de que se conviertan en problemas graves.

b. Educación y Consejos:

- **Orientación Personalizada:** Los dentistas pueden proporcionar recomendaciones personalizadas sobre la técnica de cepillado, el uso del hilo dental y otros aspectos de la higiene bucal.
- **Información Preventiva:** Educar a los niños y adolescentes sobre la importancia de una buena higiene bucal y una dieta saludable.

Recomendaciones para la Comunidad

- **Adoptar Hábitos Saludables:** Mantener una rutina diaria de higiene bucal adecuada y seguir una dieta balanceada.
- **Programar Visitas Regulares al Dentista:** Asistir a chequeos y limpiezas profesionales al menos dos veces al año.

- **Participar 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:

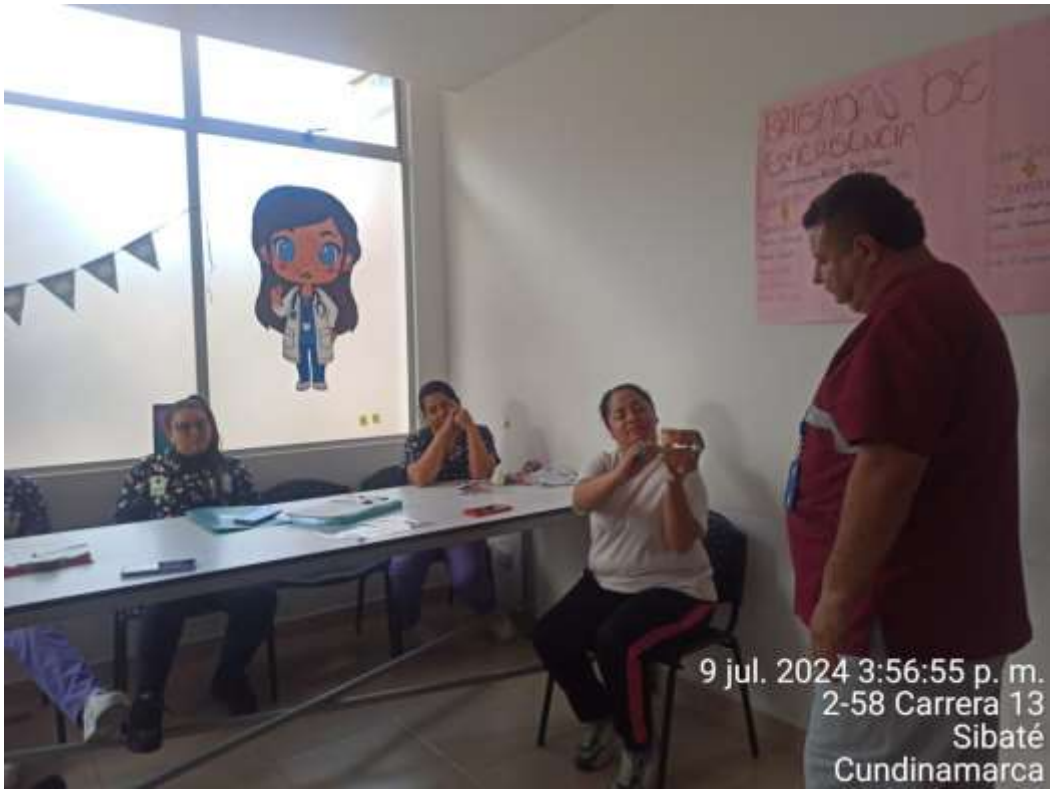
Todos tienen derecho a acceder a servicios de atención dental de calidad, independientemente de su situación económica o social

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