TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Cuidando mi sonrisa

DATOS GENERALES			
Municipio: Belalcázar, Caldas		**ESE:** Hospital San José	
Fecha: 20/05/20254	**Grupo N°: 1-2-3**	**Grado de escolaridad:** 1°, 2°,3°,4° y 5°	
Institución educativa: 1-San Isidro sede las Delicias, San Luis, Buenavista y la Florida 2-El madroño sede Portugal 3-El Águila			
Población Objeto: Estudiantes			
Profesionales responsables: Pablo Aristizábal Hurtado			
Ocupación profesional: Odontología			
Hora Inicio: 9:00 am	**Hora finalización:** 10:00 am	**N° de participantes: 1-**32, **2-**19, **3-**20	
Materiales y recursos: Computador, video beam			

PROCESO METODOLÓGICO

a) **Tema principal:** Educación en salud bucal

b) **Objetivo principal:**

Fortalecer los conocimientos, habilidades y actitudes de niños, niñas y adolescentes de 6 a 12 años de edad de los grados 1°, 2°,3°,4° y 5° grado de las instituciones educativas San Isidro, el Madroño y el Águila, en el cuidado de la salud bucal, mediante la enseñanza de técnicas de higiene oral, el uso adecuado de productos con flúor y el reconocimiento de sus derechos en salud según su etapa del curso de vida.

c) **Objetivos específicos:**

1- Promover el aprendizaje y la práctica adecuada de la técnica de cepillado dental y el uso correcto de la seda dental, como herramientas fundamentales para la prevención de enfermedades bucales en la infancia y la adolescencia.

2- Fomentar el conocimiento sobre la cantidad adecuada de crema dental según la edad y la importancia de utilizar productos con la concentración mínima recomendada de flúor,

TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Cuidando mi sonrisa

para garantizar una higiene bucal efectiva y segura desde la infancia hasta la adolescencia.

3- Sensibilizar a niños, niñas y adolescentes sobre sus derechos en salud durante su curso de vida, con énfasis en el acceso a la atención odontológica oportuna, la promoción de hábitos saludables y la participación activa en el cuidado de su salud bucal.

d) Desarrollo de la actividad:

Introducción al tema: (24 minutos)

El taller iniciará con una breve presentación del profesional de la salud encargado de guiar la actividad. Este profesional acompañará a los estudiantes durante todo el desarrollo del taller, resolviendo inquietudes y promoviendo un ambiente participativo y de confianza.

El propósito principal de este espacio es proporcionar herramientas prácticas y conocimientos fundamentales sobre el cuidado de la salud bucal. Se abordarán temas como la técnica adecuada de cepillado dental, el uso correcto de la seda dental, la cantidad recomendada de crema dental según la edad y la importancia del flúor. Además, se incluirá información sobre los derechos en salud durante el curso de vida, en la infancia y adolescencia, fomentando hábitos saludables que contribuyan a una mejor calidad de vida.

A continuación, se aplicará un pretest (Anexo 1) con preguntas sencillas que permitirán conocer el nivel de conocimiento previo de los estudiantes en relación con los cinco talleres que conforman la estrategia.

Seguidamente, se entregarán las preguntas orientadoras (Anexo 2), enfocadas en el tema de salud bucal, con el objetivo de explorar las ideas previas de los estudiantes y despertar su interés en el tema que se desarrollará.

Para generar un ambiente ameno y participativo, se realizará una actividad lúdica llamada “Cadena de nombres con sonidos de animales”, diseñada para romper el hielo, favorecer la integración del grupo y estimular la atención.

Finalmente, se dará inicio al contenido principal del taller a través de una presentación en PowerPoint sobre salud bucal, que permitirá explicar de forma clara y visual los temas a tratar.

Desarrollo del tema:

TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Cuidando mi sonrisa

- Actividad lúdica

CADENA DE NOMBRES CON SONIDOS DE ANIMALES

🎯 **Objetivo:** Romper el hielo, fomentar la atención, la memoria y la interacción grupal de forma divertida.

🎯 **Duración estimada:**

10 minutos aproximadamente.

🧴🔧 **Materiales:**

***** Un espacio amplio para que todos puedan verse (en circulo)

* Tarjetas con nombres de animales (por si algún niñ@ necesita ayuda)

👣 **Paso a paso:**

1. **Formar un círculo:** Se les pide a los niños que se sienten o se paren en circulo para que todos se puedan ver**.**

2. **Explicar la dinámica:** Se les dice, que cada participante debe de decir su nombre y un sonido de animal.

   Ejemplo: “Me llamo **Laura** y hago **miau miau** como un gato”

3. **Repetir en cadena:** El siguiente participante repite el nombre/sonido del anterior y luego agrega el suyo.

   Ejemplo: “Ella es **Laura** y hace **miau miau**, yo soy **Juan** y hago **guau guau**”.
   Así sucesivamente hasta que todos participen.

4. **Final divertido:** El ultimo participante debe de repetir todos los nombres y sonidos anteriores.
   Luego se aplaude entre todos por su esfuerzo.

TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Cuidando mi sonrisa

🧠 **Variaciones según nivel o tiempo:**

***** Si el grupo es muy grande, se puede dividir en subgrupos.

* Para hacerlo más activo, que imiten también el movimiento del animal.

* Se puede usar una pelota: quien la recibe hace el sonido y lanza a otro al azar.

- Presentación (power point, **ANEXO 3**), (30 minutos)

Cierre y conclusiones: (6 minutos)

Para finalizar el taller, se realizará un breve repaso de los temas trabajados, reforzando la importancia de mantener una buena higiene bucal desde la infancia. Se destacará la correcta técnica de cepillado, el uso adecuado de la seda dental, la cantidad apropiada de crema dental según la edad, y la necesidad de utilizar una crema con la cantidad mínima recomendada de flúor. Así mismo, se recordarán los derechos en salud que tienen los niños, niñas y adolescentes durante su curso de vida, promoviendo su empoderamiento como cuidadores de su propia salud.

Los estudiantes tendrán la oportunidad de expresar qué fue lo que más les gustó del taller, qué aprendieron y cómo aplicarán este conocimiento en su vida diaria. Esta retroalimentación permitirá reforzar los aprendizajes de una manera significativa.

Para concluir, se motivará a los niños a convertirse en promotores de hábitos saludables en sus hogares y entornos, recordándoles que una buena salud bucal es parte fundamental del bienestar general.

Se despedirá al grupo agradeciendo su participación activa y destacando la importancia de seguir cuidando su sonrisa todos los días.

e) Temas:

- Técnica de cepillado
- Técnica de uso de la seda dental

- Cantidad de crema dental según edad y cantidad mínima de partes por millon de flúor en crema dental (lineamientos de estrategia soy generación más sonriente)
- Derechos en salud en curso de vida de primera infancia, infancia y adolescencia que encuentra en resolución 3280 de 2018.

TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Cuidando mi sonrisa

f) Desarrollo de los temas

- **TÉCNICA DE CEPILLADO**

Técnica de cepillado manual de los dientes

Tener una técnica correcta de cepillado es el primer paso para lograr unos dientes y encías sanos. Además, ayudará a reducir el riesgo de deterioro dental y enfermedad periodontal, las causas principales de la caída de los dientes.

Deterioro dental

Es el daño progresivo en los dientes causado por la acción de bacterias que producen ácidos, lo que puede generar caries, sensibilidad o perdida dental.

Enfermedad periodontal

Infección de las encías que daña los tejidos que sostienen los dientes, comenzando con encías inflamadas y sangrado (gingivitis) y, si no se trata, puede causar la perdida de dientes. Es causada principalmente por la acumulación de placa bacteriana.

Cualidades que debe tener un cepillo de dientes

- Cabeza pequeña para que llegue a todas las áreas de la boca.
- Parte anterior redondeada o en terminación punta de diamante
- Densa área de cerdas
- Material de cerdas sintética
- Blandas y redondeadas en el extremo para permitir la correcta limpieza
- Mango largo y redondo para que sea fácil de sujetar.

¿Por qué es tan importante el cepillado?

- Se retira la placa dentobacteriana (PDB) y se impide su formación

- Los dientes se limpian de partículas que resultan de la descomposición de los alimentos y manchas o cambios de color.
- Estimulamos los tejidos gingivales (encías, el tejido blando que rodea y protege los dientes)
- Se aplican ingredientes específicos para la caries (flúor), enfermedad periodontal o sensibilidad al utilizar un dentífrico (gel o polvo que se usa junto con el cepillo dental

TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Cuidando mi sonrisa

para limpiar los dientes, ayudando a eliminar la placa bacteriana, prevenir caries, fortalecer el esmalte de los dientes).
- El cepillado facilita la remineralización de zonas libres de placa
- Se estimula la producción de saliva al cepillar

Recomendaciones

- El cepillado debe realizarse después de cada alimento, debido a que durante las 8 horas de sueño se desarrolla y crece la flora bacteriana productora de caries.
- Cambiar el cepillo cada 3 meses, o si sus cerdas ya están muy maltratadas, ya que no estarán limpiando de manera correcta.
- Los cepillos guardan bacterias y virus en ambientes húmedos y secos por lo que se recomienda que si el niño ha estado enfermo el cepillo sea remplazado de inmediato.
- Los niños menores de 9 años no pueden limpiar correctamente sus dientes debido a que su coordinación motora y desarrollo neurológico están disminuidos y estos factores no se desarrollan hasta más o menos los 8 o 9 años por lo que para mantener su higiene es necesario la guía de los papas, y evitar así las caries.
- Para un cepillado correcto, dedicar al menos dos minutos a cepillarse los dientes
- Cepillar cada cuadrante de la boca durante 30 segundos (superior derecho, superior izquierdo, inferior derecho, inferior izquierdo) por la mañana, en la tarde y por la noche.

Paso a paso de correcta técnica de cepillado

Posición del cepillo de dientes

La posición del cepillo de dientes variará según la zona del diente que se cepille.

Paso 1: Empiece por las superficies exteriores e interiores; cepíllelas en un ángulo de 45 grados con pequeños movimientos que cubran la mitad del diente en dirección hacia la línea de las encías. Asegurando llegar hasta los molares.

Paso 2: Siga cepillando las superficies de masticación. Sujete el cepillo en posición horizontal y cepille estas zonas con un movimiento hacia adelante y hacia atrás.

Paso 3: Cuando llegue a la cara interna de los dientes incisivos, incline el cepillo verticalmente y realice movimientos suaves hacia arriba y hacia abajo con el cabezal del cepillo.

TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Cuidando mi sonrisa

Paso 4: Asegúrese de cepillar suavemente la zona de la línea de las encías.

Paso 5: Cepíllese la lengua realizando un movimiento de barrido desde atrás hacia adelante a fin de eliminar las partículas de comida y las bacterias que provocan mal olor y conseguir un aliento fresco.

- **TÉCNICA DE USO DE LA SEDA DENTAL**

Para la limpieza de los dientes no solo se puede utilizar la pasta y el cepillo dental, hay elementos adicionales que ayudaran a realizar una higiene perfecta, como por ejemplo la utilización de seda dental.

El uso de la seda siempre debe de estar supervisado por un adulto, y de preferencia ser utilizado por él ya que, si lo realiza el niño solo, puede llegar a lastimarse, más o menos a la edad de los 9 años es cuando se puede comenzar a dejarlos hacerlo por sí mismos.

¿A qué edad se debe utilizar seda dental?

Si hay dos dientes unidos, se debe iniciar el uso de seda dental, sin importar la edad.

¿Se debe pasar primero la seda o el cepillo?

El orden no es importante, lo importante es realizarlos diariamente.

Técnica para un uso adecuado del hilo dental

- Use unos 45 cm de hilo dental para disponer de un trozo de hilo limpio para cada diente a lo largo del proceso de limpieza.
- Introduzca el hilo en forma de C entre los lados de cada diente y muévalo hacia arriba y hacia abajo.
- No se olvide de pasar el hilo dental por la parte trasera de las muelas de los cuatro cuadrantes.
- Deslizar en aquellos dientes que están muy juntos, suavemente y en movimientos horizontales, meterlo hasta que sienta que se libera, y de inmediato deslizarlo hacía fuera.

TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Cuidando mi sonrisa



Una técnica de cepillado y uso del hilo dental adecuada como parte de su rutina de cuidado bucal es uno de los componentes más importantes para lograr unos dientes sin placa y una protección duradera de sus dientes y encías.

- **CANTIDAD DE CREMA DENTAL SEGÚN EDAD Y CANTIDAD MÍNIMA DE PARTES POR MILLON DE FLÚOR EN CREMA DENTAL**

¿Cuándo se debe iniciar el uso de crema dental y en qué cantidad?

Desde que inicia la salida del primer diente se debe utilizar crema dental con flúor de mínimo 1000 ppm (partes por millón), ya que el flúor ayuda a proteger contra la caries.

La cantidad de crema depende de la edad, y se recomendara concentraciones diferentes de flúor de acuerdo al riesgo individual de caries.

TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Cuidando mi sonrisa



¿Qué cantidad de crema dental según edad y cantidad mínima de partes por millón de flúor en crema dental se debe utilizar?

- **De 6 meses a 1 año**

Cuando se trata de niños menores de un año, la cantidad de crema dental que necesitas es tan pequeña como un grano de arroz crudo. Esta cantidad es más que suficiente para limpiar sus dientes de leche.

- **De 1 a 2 años**

Para niños de 1 a 2 años, la cantidad de crema dental es del tamaño de un grano de arroz. A esta edad, los niños tienen más dientes y una capacidad de escupir mejor desarrollada, lo que reduce el riesgo de ingestión accidental de la crema dental.

- **De 2 a 5 años**

Desde los 2 a 5 años de edad, se puede permitir que se use una cantidad de crema dental del tamaño de una alverja.

TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Cuidando mi sonrisa

- **Mas de 6 años**

A partir de los seis años, se puede permitir que los niños usen una cantidad de crema dental del tamaño de un frijol. Sin embargo, siempre deben de ser supervisados durante el cepillado y asegurarse de que escupan el exceso de crema dental.

Recomendación

Uno de los errores más comunes que se cometen es aplicar demasiada crema dental en el cepillo de dientes. La cantidad adecuada de crema dental es crucial para garantizar una limpieza efectiva.

- **DERECHOS EN SALUD EN CURSO DE VIDA DE PRIMERA INFANCIA, INFANCIA Y ADOLESCENCIA QUE ENCUENTRA EN RESOLUCIÓN 3280 DE 2018.**

En el contexto de la salud bucal, la resolución define intervenciones específicas para cada etapa del curso de vida. Estas intervenciones están orientadas a la promoción, prevención y mantenimiento de la salud oral, y son de obligatorio cumplimiento por parte de las Entidades Promotoras de Salud (EPS) y los prestadores de servicios de salud.

👶 **Primera infancia (0 a 5 años)**

- **Atención en salud bucal:** A partir de los 6 meses de edad, se debe realizar una valoración anual por parte de un profesional en odontología.
- **Aplicación de barniz de flúor:** Semestralmente, a partir del primer año de vida, realizada por un profesional en odontología, técnico o auxiliar en salud oral.
- **Profilaxis y remoción de placa bacteriana:** A partir del primer año de vida, semestralmente por un profesional en odontología, técnico o auxiliar en salud oral.
- **Aplicación de sellantes:** A partir de los 3 años, según el criterio del profesional en odontología, técnico o auxiliar en salud oral.
- **Educación individual a padres o cuidadores:** Según criterio o valoración del profesional, realizada por un profesional en odontología, técnico o auxiliar en salud oral.

TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Cuidando mi sonrisa

👦 **Infancia (6 a 11 años)**

- **Atención en salud bucal:** una vez al año, por parte de un profesional en odontología.
- **Aplicación de barniz de flúor:** Dos veces al año, por siempre, realizada por un profesional en odontología, técnico o auxiliar en salud oral.
- **Profilaxis y remoción de placa bacteriana:** Dos veces al año, por siempre, por un profesional en odontología, técnico o auxiliar en salud oral.
- **Aplicación de sellantes**: Según el criterio del profesional en odontología, técnico o auxiliar en salud oral.

👦 **Adolescencia (12 a 17 años)**

- Mantenimiento de las intervenciones anteriores: Se continúa con las actividades de aplicación de barniz de flúor, profilaxis y educación individual, adaptadas a las necesidades específicas de esta etapa del curso de vida.

Estas intervenciones buscan garantizar una atención integral en salud bucal, promoviendo hábitos saludables y previniendo enfermedades desde edades tempranas.

g) **Bibliografía**

Oral-B. Manual de cepillado y uso del hilo dental [Internet]. DentalCare.ca; c2023 [citado 2025 May 20]. Disponible en: https://www.dentalcare.ca/en-ca/patient-education/spanish-articles/manual-cepillado-y-uso-de-hilo-dental

Odontólogos DACS. Cepillo de dientes y técnicas de cepillado [Internet]. Wordpress; [fecha desconocida] [citado 2025 May 20]. Disponible en: https://odontologosdacs.wordpress.com/clinicas-dentales-y-herramientas-de-entretenimiento-2/cepillo-de-dientes-y-tecnicas-de-cepillado/

Academia Colombiana de Odontología Pediátrica. Preguntas frecuentes [Internet]. Bogotá: ACOP; [fecha desconocida] [citado 2025 May 20]. Disponible en: https://www.acop.com.co/preguntas-frecuentes/

Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 3280 de 2018: por la cual se adopta el modelo de atención integral en salud – MIAS [Internet]. Bogotá: MinSalud; 2018 [citado 2025 May 20]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/de/dij/resolucion-3280-de-2018.pdf

TALLER
ACTIVIDAD FÍSICA
Cuidando mi sonrisa

Pablo Aristizabal H.

Firma del profesional que ejecuta la actividad

1.053.873.917
Cédula

1053873917
N° de registro profesional