ACTIVIDAD # 1

TECNICAS DE CEPILLADO,USO DE SEDA DENTAL,CANTIDAD DE CREMA DENTAL Y DERECHOS EN SALUD SEGÚN CURSO DE VIDA (PRIMERA INFANCIA, INFANCIA Y ADOLESCENCIA)

"**SALUD ESCOLAR**: VEO BIEN, ESCUCHO CLARO, SONRÍO SIEMPRE"

INSTITUCION EDUCATIVA IEP SEDE URBANO RUIZ Y BOYACA

DESEARÍAS VERTE ASÍ…?



O TAL VEZ ASÍ ?



NO VERDAD

ENTONCES PON ATENCIÓN , PERO MUCHA ATENCIÓN A LO SIGUIENTE

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer por sus dientes y encías es mantener una buena higiene bucal. Los dientes sanos no sólo le dan un buen aspecto a la persona y lo hacen sentirse bien, sino que le permiten hablar y comer apropiadamente. La buena salud bucal es importante para su bienestar general.



Los cuidados preventivos diarios, como el cepillado, uso de hilo dental y enjugue bucal, evitan problemas posteriores, y son menos dolorosos y menos costosos que los tratamientos por una infección que se ha dejado progresar.



- En los intervalos entre las visitas regulares al odontólogo, hay pautas simples que cada uno de nosotros puede seguir para reducir significativamente el desarrollo de caries, las enfermedades de las encías y otros problemas dentales



Cepilla tus dientes y utiliza seda dental después de cada comida y siempre antes de dormir ya que al disminuir la actividad de la boca se produce un aumento en la producción de bacterias



- Elije el cepillo mas adecuado a tu boca , tu odontólogo te aconsejara el mas indicado y no dejes de cambiarlo cada tres meses.



La crema dental rica en flúor refuerza el esmalte en los niños mayores de tres años y en los adultos resulta efectiva en la prevención de la caries

Disminuye el consumo de azucares estos están directamente relacionados con la formación de la caries





- Evitar el cigarrillo ya que por el consumo de este podemos tener enfermedades orales, cáncer de boca y garganta



Mantén una buena salud oral cepillándote tres veces al día, ayuda a la prevención de las enfermedades orales mas frecuentes y nos ayuda a gozar de una buena salud oral ya que se eliminan los restos de comida de la boca, evita el mal olor y crea una sensación de limpieza en la boca



CANTIDAD DE FLUOR EN NIÑOS SEGÚN EDAD

- DE 0 A 3 AÑOS LA CANTIDAD DE FLUOR ES DE 1000 PPM
- DE 3 A 6 AÑOS LA CANTIDAD DE FLUOR ES DE 1000 Y 1450 PPM
- DE 6 AÑOS EN ADELANTE LA CATIDAD DE FLUOR ES DE 1450 PPM









0-3 años

Pasta: 1000 ppm

Cantidad: grano arroz

(si solo incisivos bastaría con 1/2 granito de arroz)



3-5 años

Pasta: 1000 ppm

Cantidad: guisante



<3 años

Pasta 1450 ppm

Cantidad: guisante

BUENAS TÉCNICA DE CEPILLADO

1 cepille los dientes de adelante colocando las cerdas de el cepillo sobre la encía en un Angulo de 45 grados. Las cerdas deben estar en contacto con la encía y los dientes



Cepille suavemente por la parte de afuera que abarque 2 o 3 dientes por vez con un movimiento rotatorio de delante hacia atrás. Mueva el cepillo al próximo grupo de dientes y repita la operación



Mantenga un Angulo de 45 grados con las cerdas de el cepillo en contacto con la superficie de el diente y la encía . Para el cepillado de las muelas, cepille suavemente con un movimiento circular al mismo tiempo realice un movimiento de adelante hacia atrás sobre toda la superficie interna de el diente



Incline el cepillo verticalmente detrás de los dientes del frente. Haga varios movimientos de arriba hacia abajo usando la parte delantera de el cepillo



Ponga el cepillo sobre la superficie masticatoria y haga un movimiento suave de adelante hacia atrás pasando por cada uno de los dientes de abajo y de arriba

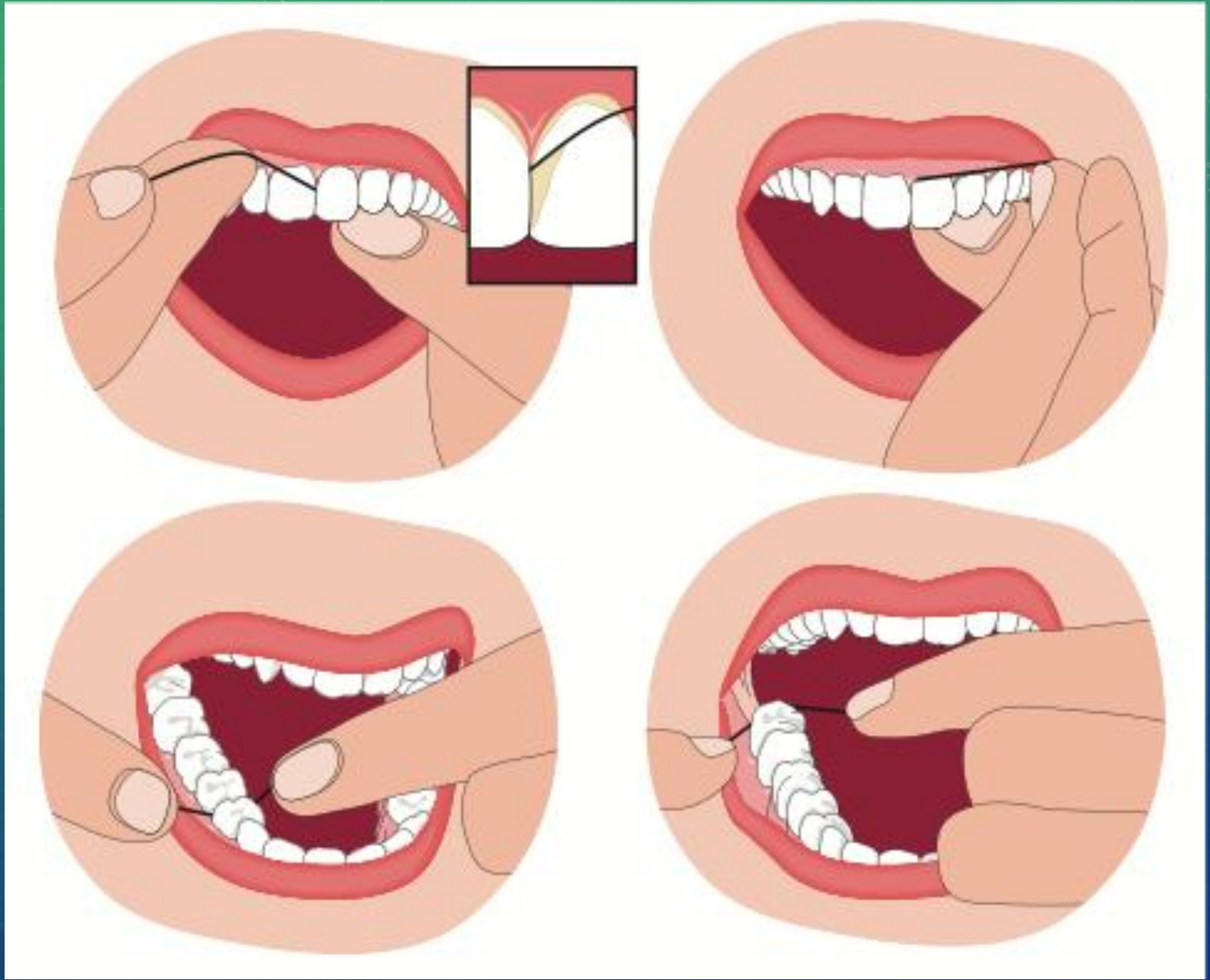


Cepille la lengua de adelante hacia atrás para eliminar las bacterias que producen el mal aliento



USO DE LA SEDA DENTAL

Es un elemento muy importante para obtener una higiene oral adecuada, ya que remueve los residuos acumulados y la placa bacteriana que queda entre los dientes y el borde de las encías , es muy útil ya que nos ayuda aprevenir la caries entre los dientes y las enfermedades de las encías



Corte de 30 a 45 cm de seda dental y enrolle los extremos en los dedos mayores de sus manos . Tome seda dental entre los dedos pulgar e índice





Introduzca cuidadosamente la seda dental entre cada diente haciendo movimiento de zig zag



Deslice la sedan dental firmemente sobre cada diente hacia arriba y hacia abajo y entre el diente y la encía



RESOLUCION 3280 DEL 2018 CICLOS DE VIDA



PRIMERA INFANCIA DE 0 A 5 AÑOS

- CONSULTA PYP — 1 VEZ AL AÑO
- CONTROL DE PLACA — CADA 6 MESES
- SELLANTES — CADA 6 MESES
- FLUOR BARNIZ — CADA 6 MESES



INFANCIA 6 A 11 AÑOS

- CONSULTA PYP — 1 VEZ AL AÑO
- CONTROL DE PLACA — CADA 6 MESES
- SELLANTES — CADA 6 MESES
- FLUOR BARNIZ — CADA 6 MESES



ADOLESCENCIA DE 12 A 17 AÑOS

- CONSULTA PYP — 1 VEZ AL AÑO
- CONTROL DE PLACA — CADA 6 MESES
- SELLANTES — CADA 6 MESES
- FLUOR BARNIZ — CADA 6 MESES
- DETARTRAJE SUPRAGINGIVAL — CADA 6 MESES





GRACIAS

