Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Nemocón
Lugar	Flores El Redil
Fecha	08-12-2025
Tema	Brindar información a las familias, que comprenda los siguientes temas: *Promoción de hábitos saludables de higiene bucal, cultura del autocuidado, dieta saludable, mal posición dental. *Factores de riesgo, trauma dental , bruxismo. *Importancia del control dental / periodontal en detección y control de enfermedades (hipertensos, diabéticos, obesos y con cardiopatias). *Factores de riesgo, patología bucales y trauma dental - bruxismo. *Factores protectores: hábitos saludables: higiene bucal/protésica, alimentación, control de consumo de tabaco.
Entorno	Comunitario
Objetivo	Realizar educación de salud oral y promover los hábitos saludables de higiene oral, además de informar sobre aquellos motivos por los cuales puede presentarse las diferentes patologías bucales en los trabajadores de la empresa de Flores el Redil.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Javier Esteban Garzón Avellaneda
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1193147133
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 población que asistió a la actividad realizada el día 08/12/2025 en las instalaciones de la empresa Flores El Redil, fue una población de 12 mujeres y 3 hombres. Los asistentes cursan en su mayoría la juventud y la adultez. Y todos se encuentran vinculados a régimen contributivo.

2. **Metodología de la actividad realizada**

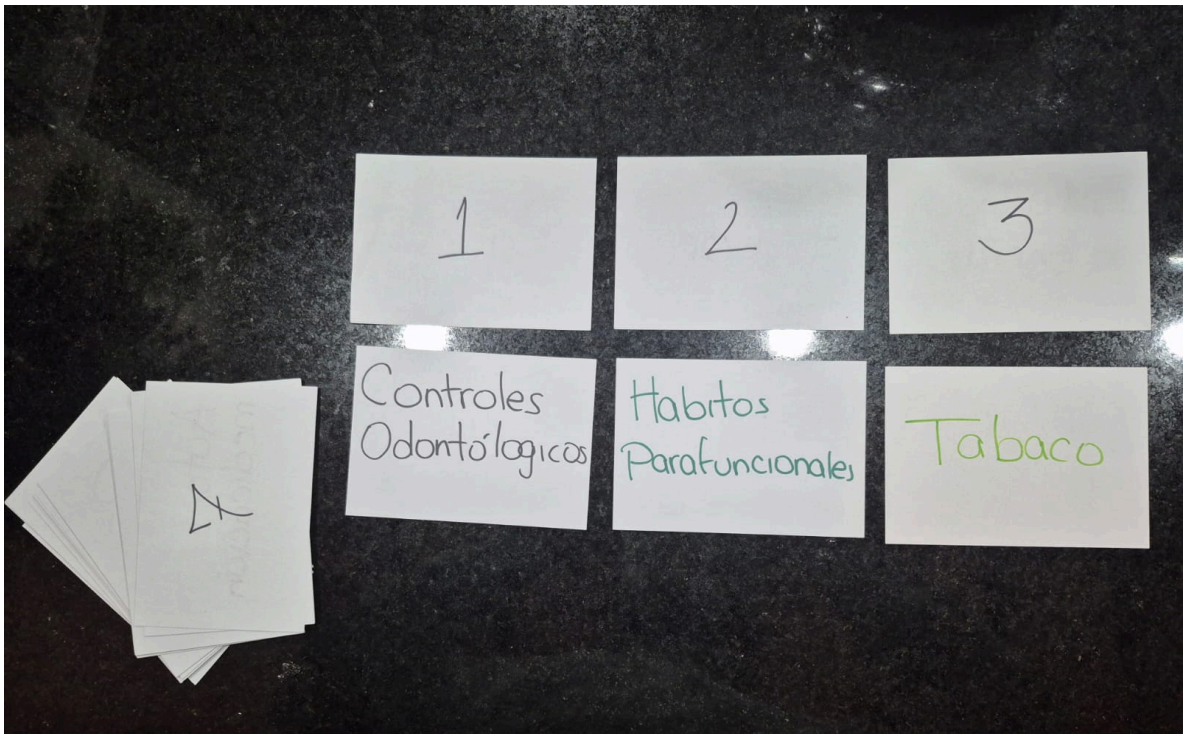
Teniendo en cuenta las características de la población y el objetivo de la intervención se plantea la realización de los siguientes pasos:

1. Socialización de saberes, para entender cuáles conceptos tiene la población respecto al tema, además de que se permitirá realizar preguntas con el fin de aclarar dudas que existan dentro de esta población. Se realiza actividad rompehielos con actividad de tiro al blanco.
2. Se brindarán modelos didácticos, con el fin de la comprensión del tema.
3. Explicación de acciones de hábitos saludables de higiene oral.
4. Se abrirá un espacio para resolver las dudas e inquietudes que se presenten en los participantes al momento de concluir la intervención por parte del profesional.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Cómo actividad rompehielos, se realiza juego de tiro al blanco, el cual consiste en realizar lanzamientos en una diana la cual consta de tres diferentes colores: azul, amarillo y rojo. Si el participante realiza su tiro y este cae en una zona de color azul, se realizaran preguntas sobre habitos protectores de salud oral, mientras que si su lanzamiento cae en una zona roja, el participante deberá responder preguntas sobre habitos que perjudican la salud oral. Si finalmente, el lanzamiento cae en zona amarilla, el participante deberá escoger entre un mazo de cartas, y la carta que elija tendrá un concepto escrito, del cual el participante deberá asociar y hablar con sus propios términos lo que entiende de este.


10
30
20
10
90
150
140
100
10
40
160
190
110
70
10
130
170
180
120
10
50
60
10



2.2 Explicación del tema

El concepto de salud oral, se extiende por diferentes aspectos, principalmente se encuentran los hábitos de higiene oral, iniciando por el cepillo, este debe cumplir con las características de ser de cerdas medias, ya que cerdas muy gruesas pueden lastimar las encías y provocar la retracción de estas. Su cambio es necesario cada 3 meses para evitar usar un cepillo deteriorado y por ende disminuir la calidad del cepillado. Junto con el cepillado, es necesario usar la crema dental, cumpliendo con las características, de que esta debe contener flúor en su composición, ya que este ayudará a proteger los dientes de los desechos del metabolismo bacteriano, esta crema debe ser dosificada en el cepillo, es decir, su tamaño en cada aplicación no debe exceder el tamaño de un frijol.

Para poder realizar la higiene en la zona interproximal de cada diente, ya que por el tamaño del cepillo, este no puede acceder a esta zona, es necesario usar un elemento que permita fácilmente su uso, este instrumento es la seda dental, su uso debe ser diario, implementando en cada cepillado. Es decir, si se cepilla 2 veces al día, también deberá hacerlo esta misma cantidad de veces. Se recomienda usarla de manera delicada para evitar laceraciones en la encía.

Una de las maneras para mantener la salud oral es por medio de la alimentación, se promueve la alimentación sana, es decir, consumir productos naturales y con alto aporte nutricional, como lo

son las verduras, las frutas, las proteínas, los lácteos, etc. Además de evitar en nuestra dieta el consumo de alimentos ultraprocesados, o catalogados con sellos de advertencia en su paquete o envase, ya que puede acarrear problemas bucales como también sistémicos.

Algunas veces hay hábitos que se realizan de manera inconsciente cuando estamos sometidos a alguna situación o estímulo como el estrés, el más común de estos es el bruxismo el cual puede presentarse durante el día o bien en la noche, se caracteriza por el rechinamiento de los dientes, que tras un tiempo sin manejo puede derivar en el desgaste de estos causando la pérdida de la función. Se debe manejar con terapia o con placas estabilizadoras oclusales.

El empaquetamiento constante de la comida en una zona o sensibilidad exagerada a estímulos térmicos, debe ser una señal de alarma de que hay algún proceso carioso, ya que en la normalidad, los dientes no deben ser tan sensibles y no empaquetar tanta comida, si es el caso, se deberá asistir a odontología para la revisión y tratamiento.

El estado de las encías, donde debería en condiciones normales no haber ningún tipo de sangrado, pero en caso de haber sangrado quiere decir que hay algo que no está bien. Por lo cual una consulta al odontólogo debe ser primordial, donde se realizará el tratamiento necesario para controlar y eliminar el sangrado debido a la inflamación de la encía. En caso de que esta advertencia de sangrado en la encía, no sea tomada en cuenta y con el paso del tiempo, sin haber ninguna intervención odontológica esa inflamación crónica ya no afectará únicamente a las encías sino también al hueso, provocando la pérdida de los dientes. Se resalta la importancia más que todo en aquellas personas que presenten diabetes, ya que la diabetes es un factor agravante de las enfermedades periodontales, aquí ya la decisión está a manos del odontólogo en decir con qué frecuencia deben ser los controles.

En muchas ocasiones, cuando se tiene el concepto de los componentes de la cavidad oral, no se logra asociar del todo con el cuerpo humano, es por eso que cuando se presentan enfermedades sistémicas, los impactos a nivel de cavidad oral van a aparecer y tendrán un grado de progresión dependiendo del tipo de control que tenga el individuo con su condición. Por ejemplo, la diabetes acelera la progresión de la enfermedad periodontal, es decir, va a influir en la pérdida de hueso y encía que rodean a los dientes provocando la movilidad de estos.

Los controles odontológicos deben llevarse a cabo según la necesidad del paciente, y esta necesidad deberá ser tomada por el odontólogo luego de que este realice una indagación y estudio de cada paciente, por lo cual los tiempos pueden variar de 3 a 6 meses, lo importante es no superar estos 6 meses de controles para que el estado de nuestra cavidad oral siempre este excelente.

El consumo de sustancias psicoactivas (SPA), puede promover las enfermedades periodontales, tal es el caso del tabaco, sustancia de consumo constante en personas que se estresan diariamente y

buscan su consumo para desestresarse. El cigarrillo contiene distintas sustancias, las cuales ayudan a acelerar la acción de las bacterias encargadas de la destrucción del periodonto, provocando la periodontitis.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Se usan modelos prácticos didácticos Nissin de adulto para una mejor explicación a los asistentes, se lleva seda dental para enseñar su uso.





2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

1. ¿Qué debo hacer si tengo la cara inflamada por una cirugía oral? Aparte de los medicamentos formulados por el odontólogo tratante, se pueden realizar compresas de hielo en la zona afectada.
2. Si realizo aclaramiento dental, ¿ No se volverán a pigmentar? Si, los dientes con tratamiento de aclaramiento dental tienden a tener mayorcapacidad de atrapar pigmentos, por lo cual se deben evitar muchos alimentos o sustancias que puedan provocarlo.

3. ¿Qué debo hacer si me sangran las encías? Se deberá revisar la forma cómo se está realizando el cepillado y asistir a odontología para realizar valoración
4. ¿Los implantes duelen mucho? No, hoy en día con los nuevos implantes sacados al mercado, las técnicas de colocación están siendo menos invasivas, provocando menos dolor.
5. ¿Colocar prótesis es incómodo? Depende de la persona, hay algunas que no tienen problemas con estas, mientras que otras si. También influye el tipo de prótesis que se vaya a realizar.

3. Conclusiones y recomendaciones

Mantener una higiene oral adecuada permitirá mantener una salud estable, pero para esto es necesario usar todos los elementos de higiene. Su correcto uso asegurará una gran eliminación de la placa bacteriana. Aún para las personas que padecen de alguna enfermedad sistémica tipo crónica no transmisible, la higiene oral por sí sola no basta, también debe ser controlada por su condición, además de mantener controles periódicos con odontología.

4. Registro fotográfico


Dic 08, 2025 11:08:12 AM
Nemocón
Cundinamarca

Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.




Dic 08, 2025 11:40:15 AM
Nemocón
Cundinamarca