

# Higiene buco-dental en Educación Infantil

**Autor:** Martínez Pérez, María Dolores (Maestra. Especialidad en Educación Infantil).

**Público:** Docentes Educación infantil, familias. **Materia:** Educación para la salud. **Idioma:** Español.

**Título:** Higiene buco-dental en Educación Infantil.

## Resumen

En este artículo vamos a tratar de trabajar el inicio del hábito buco-dental en la etapa infantil. Para ello desarrollaremos diferentes actividades, partiendo por la fase de preparación y finalizando con la fase de consolidación. Cabe destacar que además del interés y la motivación del alumnado y de los docentes, es imprescindible la colaboración de las familias, ya que sin un seguimiento en sus casas, no tendría sentido enseñar este hábito a los niños/as, por ello promoveremos diferentes cauces de coordinación con las mismas.

**Palabras clave:** Hábito, higiene buco-dental.

**Title:** Dental hygiene in children's education.

## Abstract

In this article we will try to work on the beginning of the oral-dental habit in the infantile stage. For this we will develop different activities, starting with the preparation phase and ending with the consolidation phase. It should be noted that in addition to the interest and motivation of students and teachers, it is essential the collaboration of families, since without a follow-up at home, it would not make sense to teach this habit to children, so we will promote different channels Coordination with them.

**Keywords:** Habit, dental hygiene.

Recibido 2017-06-13; Aceptado 2017-06-15; Publicado 2017-07-25; Código PD: 085037

## 1. INTRODUCCIÓN

La educación de hábitos en la etapa de infantil, es un aspecto que ha de tomarse muy en serio. En un principio debemos plantearnos qué es lo realmente importante enseñar a los niños/as antes de comenzar a inculcar contenidos sin sentido, ya que lo primordial a estas edades es saber desenvolverse en el mundo que les rodea, sin tener que depender de nadie que lo haga por ellos.

Por esto es necesario educar en torno a sus necesidades básicas, principalmente, ya que en el futuro tendrán tiempo de aprender otras cosas. Entre estas necesidades encontramos la alimentación de forma autónoma, el sueño, el control de esfínteres, las normas de cortesía...

Y por otro lado, la **higiene buco-dental**, la cual debemos adquirir desde pequeños y mantener durante toda nuestra vida, evitando así enfermedades como las caries o la gingivitis.

## 2. ACTIVIDADES

Para trabajar la adquisición de un hábito, en concreto de la higiene buco-dental, debemos partir de distintas fases que se muestran a continuación.

### 2.1. Fase previa o preparación.

#### ACTIVIDAD 1. Conocemos los dientes de su hijo/a.

##### ○ **Objetivos operativos:**

- Comprobar el nivel de desarrollo de cada niño/a, en cuanto a higiene dental.
- Conocer la autonomía que presenta en casa el niño/a en cuanto a este hábito.
- Mantener una relación fluida con las familias.

##### ○ **Materiales:** Carta informativa para las familias y un cuestionario.

○ **Desarrollo:**

Para comenzar con la adquisición de este nuevo hábito, escribiremos una carta a las familias informándoles sobre ello, propiciando su colaboración y participación, además les indicaremos el material necesario y adjuntaremos un cuestionario para informarnos de todo lo relativo a la higiene dental de los niños.

**Carta informativa:**

Buenos días padres y madres. Este año vamos a proceder con un nuevo aprendizaje: el lavado de dientes. Para ello debemos mantener una buena relación durante el período que necesitemos para desarrollarlo adecuadamente. Les informaremos de cualquier progreso de sus hijos/as y de cómo pensamos que deberían ayudarles en casa, todo para promover la salud y prevenir enfermedades como pueden ser las caries y las enfermedades en las encías.

Una vez comentado que en breve vamos a comenzar con este nuevo hábito, les pedimos que por favor, traigan a la escuela los siguientes materiales, que cuidaremos y que sus hijos utilizarán individualmente:

- Un cepillo de dientes, suave.
- Pasta dentífrica especial para niños.
- Un vaso de plástico duro y de pequeño tamaño.
- Una toalla pequeña.

Un saludo y gracias por su colaboración.

**Cuestionario para las familias:**

Nombre y apellidos del alumno/a:

¿REALIZA LOS SIGUIENTES COMPORTAMIENTOS?

1. Ha comenzado con el hábito en casa. (SI/NO)
2. Se cepilla correctamente los dientes. (SI/NO)
3. Necesita ayuda para lavarse los dientes. (SI/NO)
4. Conoce los pasos a seguir para el proceso. (SI/NO)
5. Tiene un horario establecido para lavarse los dientes. (SI/NO)
6. Se lava los dientes después de cada comida. (SI/NO)
7. Usa la pasta de dientes solo. (SI/NO)
8. Come chucherías. (SI/NO)
9. Le gusta la fruta. (SI/NO)
10. Le gusta la verdura. (SI/NO)

Otras aportaciones que considere de interés:

**2.2. Fase de adquisición.**

**ACTIVIDAD 2. ¿Con qué me cepillo?**

○ **Objetivos operativos:**

- Identificar los dientes en el cuerpo.
- Conocer los elementos que se usan para lavarse los dientes (cepillo, vaso, agua, pasta de dientes, toalla).
- Reconocer el aseo y la zona donde nos lavamos los dientes.

○ **Materiales:** Aseo del aula y elementos para lavarse los dientes (cepillo, pasta, vaso, toalla), láminas de los dientes.

○ **Desarrollo:**

El desarrollo de esta actividad se basa en que utilizando la manipulación y la observación, los niños descubran, conozcan y experimenten con los utensilios que emplearán para lavarse los dientes.

Les explicaremos que para comer necesitamos la boca y los dientes, para masticar los alimentos que harán que crezcamos y que no nos pongamos enfermos, a continuación les diremos que para que los dientes nos ayuden a comer, tenemos que cuidarlos, así como al resto de la boca. Una vez hayan comprendido todo esto, vamos a mostrarles mediante láminas que tenemos muchos tipos de dientes (no les explicaremos cómo se llaman cada uno ya que son conocimientos que aprenderán más adelante, aunque si nos preguntan, les responderemos), además les mostraremos las encías y la lengua.

Antes de conocer los utensilios del aseo, debemos identificar la zona dónde los vamos a lavar, para ello, nos desplazaremos al baño y les indicaremos que para proceder con la práctica debemos utilizar el lavabo y el espejo para ver si nos estamos limpiando correctamente y si nos han quedado restos de pasta en la boca y poder limpiarnos con la toalla. También mencionaremos en qué lugar del baño van a colocar cada uno sus utensilios.

### **ACTIVIDAD 3. Y ahora pasito a pasito.**

- **Objetivos operativos:**
  - Participar de forma activa en la realización de la actividad.
  - Desarrollar adecuadamente la secuencia señalada.
  - Apreiciar la sensación de bienestar.
- **Materiales:** Elementos de la higiene dental (cepillo de dientes, vaso), pictogramas con la secuencia del lavado dental.
- **Desarrollo:**

Mostraremos a los niños una serie de pictogramas con la secuencia que debe seguirse para proceder con el lavado de dientes, este procedimiento lo realizaremos todos juntos previamente en las sillas, con los materiales que han llevado a la escuela antes de comenzar con el hábito de manera representativa, todo ello siguiendo las indicaciones del docente.

Estos pictogramas posteriormente los colocaremos en la pared del aseo, en un lugar situado estratégicamente para que puedan observarlo mientras se lavan los dientes.

### **ACTIVIDAD 4. Así se cepilla dientecito.**

- **Objetivos operativos:**
  - Adquirir agilidad de movimientos para lavarse los dientes (manos, brazos).
  - Conocer los pasos a seguir a la hora de proceder con la adquisición del hábito.
  - Mostrar autonomía en la práctica del lavado dental.
  - Utilizar correctamente los elementos relativos a este hábito (cepillo de dientes, vaso, pasta y toalla).
- **Materiales:** Útiles de higiene dental.
- **Desarrollo:**

En pequeños grupos, irán al cuarto de baño, se precisa ayuda del profesor/a de apoyo. Cada niño cogerá sus elementos del cepillado y con la ayuda del docente, imitarán las acciones del mismo, además podrán visualizar para que les resulte más sencillo los pictogramas que hemos colocado en el baño.

Primero le pondremos un poco de agua en el vaso, echamos un poco de pasta y mojamos el cepillo con el agua y empezamos a cepillarnos los dientes. A continuación enjuagamos la boca con agua sin tragarla y después expulsamos al lavabo.

## **2.3. Fase de automatización.**

### **ACTIVIDAD 6. Ya sé hacerlo solito/a.**

- **Objetivos operativos:**
  - Actuar con autonomía en la limpieza de los dientes.
  - Realizar correctamente la limpieza de los dientes.

- Contribuir a que la familia participe en la higiene buco-dental de sus hijos.
- o **Materiales:** Útiles de aseo y lista de control.
- o **Desarrollo:**

Esta actividad consiste en que todos los días después del desayuno y de la comida, se irá en pequeño grupo al baño para que estos procedan con la higiene dental de forma autónoma. Los docentes observarán a cada niño, conjuntamente con sus familiares, que seguirán el mismo proceso pero en casa, y en esta deberán ir cumplimentando una lista de control, la cual consiste en colorear la carita sonriente después de cada lavado, atendiendo al día de la semana. Al finalizar la lista de control del mes, las familias entregarán la ficha al docente para que compruebe los resultados obtenidos y para que pueda continuar con el proceso.

#### 2.4. Fase de consolidación.

##### ACTIVIDAD 7. ¡En casa también me cepillo como dientequito!

- o **Objetivos operativos:**
  - Comprobar si en sus casas, realizan correctamente el proceso.
  - Verificar que los padres motivan a los niños para que se laven los dientes en casa.
- o **Materiales:** Lista de control.
- o **Desarrollo:**

Esta lista de control, nos va a permitir comprobar si en sus casas continúan con el proceso que les estamos inculcando en la escuela, y con ellos potenciar una adecuada salud buco-dental. Consiste en que con ayuda de sus familias, en un tren dividido en los días de la semana por vagones, en los que en cada uno hay un diente sin carita, tendrán que hacer la carita, atendiendo a lo siguiente:

- Si se han lavado los dientes en ese día, solo una vez, se hará una carita un poco triste.
- Si se los han lavado después de cada comida, se hará una carita sonriente.
- Y si no se los han lavado ninguna vez, se dibujará una carita muy triste.

### 3. METODOLOGÍA

Para llevar a cabo la metodología respecto a la adquisición del hábito buco-dental, deberemos atender al horario en el cual actuaremos, el ambiente, los espacios e instalaciones y las vías de coordinación y cooperación con las familias.

- o **Horario:**

A la hora de repartir las actividades que vamos a trabajar con los niños, debemos programar el tiempo que se empleará, el cual estará dividido en los primeros dos meses del curso, y va a depender de las diferentes rutinas que llevan a cabo los niños durante el día. Las fases van a tener aproximadamente la siguiente duración:

- Fase previa o preparación: 2 semanas.
- Fase de adquisición: 3 semanas.
- Fase de automatización: 2 semanas.
- Fase de consolidación: 2 semanas.

El horario debe ser flexible, atendiendo a las necesidades y características de nuestro alumnado. Es decir si un niño necesita más o menos tiempo para adquirir este hábito debemos amoldarnos a él.

- o **Ambiente, espacios e instalaciones:**

Uno de los aspectos más importantes a tratar a la hora de adquirir un hábito es el ambiente el cual va a facilitar a los alumnos que lo desarrollen con eficacia y autonomía. Esto es así ya que, en un ambiente seguro, de afectividad, confianza, placentero, cálido y confortable, el niño sentirá el deseo de aprender, de relacionarse y de compartir numerosas vivencias.

Por ello, el aula en la que vamos a proceder con este hábito debe cumplir todas las características que he mencionado y de este modo los niños conseguirán llevarlo a cabo mucho más rápido y con mejores resultados.

Otro punto de relevancia son los espacios dónde se va adquirir el mismo. Este hábito requiere del mismo aula de los niños, en los momentos de aprendizaje de nuevos conceptos y capacidades y por otro lado, la zona de aseo, en la que van a aprender de forma práctica la higiene buco-dental.

Ambos espacios deben ser amplios, bien iluminados, estar provistos del material necesario y estar ordenado adecuadamente, para que los niños lo distinguan con claridad y sobre todo deben ser seguros para evitar posibles peligros.

- **Vías de coordinación y cooperación con las familias.**

La relación con la familia es esencial, debe ser fluida y debe desarrollarse cuando el momento lo requiera. Para establecerla vamos a emplear los siguientes cauces de comunicación:

- **Tutorías:** En ellas se hablará del progreso, dificultades, intereses de los niños...
- **En las entradas y salidas de los niños al centro:** Dicho diálogo será breve y concreto, se centrará en aspectos de gran relevancia que no puedan esperar a las tutorías.
- **Carteles de concienciación de la higiene buco-dental:** Su finalidad es la de llamar la atención de las familias a la entrada y salida de los niños al centro, para que trabajen este hábito en casa.
- **Folleto:** Informaremos a las familias mediante folletos de las pautas que pueden seguir desde casa.
- **Cuestionario:** Facilitará el trabajo del docente a la hora de comenzar con la realización de las actividades.
- **Fiesta final:** Nos ayudará a dialogar sobre el proceso que se ha llevado a cabo, si ha sido correcto, si han aprendido a lavarse los dientes correctamente...

#### 4. CONCLUSIÓN

La higiene buco-dental es uno de los hábitos más importantes que deben desempeñar los niños a lo largo de su vida, ya que una mala adquisición de la misma puede acarrear diversos problemas buco-dentales que afecten a nuestra salud, por tanto todos los encargados de la educación de los niños deben actuar con decisión ante este proceso, siguiendo una serie de pasos y favorecer la continuidad del mismo a lo largo del tiempo.

“Educar a un niño es esencialmente enseñarle a prescindir de nosotros” Berge.

Esta cita nos lleva a la consideración de que al enseñar a un niño no solo a tener una buena higiene dental, sino cualquier tipo de aprendizaje que favorezca su desarrollo, le estamos dando las herramientas para que continúe su camino de manera independiente y así poder enfrentarse al mundo que le rodea.

#### Bibliografía

- Paloma, Puime montero: “Programa de salud bucodental en atención primaria” Xunta de Galicia. Servicio central, 2002
- Savater, F (2004): “El valor de educar” Editorial Ariel, Madrid.
- Polaino Lorente, A (1987): “Educación para la salud” Editorial Herder, Madrid.
- Martínez, P (2001): “Hábito para la salud” Editorial Fundei, Madrid.