

## 7. CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN.

Como resultado de la investigación estadística presentada, podemos concluir que existe un resultado satisfactorio, ya que hay una considerable mejora de los resultados obtenidos entre la primera y la segunda encuesta, como así de todas las actividades realizadas en las sesiones y las conclusiones obtenidas en las charlas finales. Esto se debe a dos factores principales: la impartición de las clases didácticas e interactivas y el entusiasmo de los adultos junto con el interés por parte del profesor que ha llevado a cabo el curso formativo.

Teniendo en cuenta esto, podemos llegar a las siguientes conclusiones:

- La higiene bucodental de la mayoría de los adultos mejoró considerablemente tras el curso, lo que demuestra que se ha realizado un óptimo proceso de enseñanza y aprendizaje para alcanzar los contenidos básicos de hábitos saludables bucodentales.

- También hubo una mejora en su alimentación, gracias a que destacamos la importancia de la reducción de la ingesta de azúcares y una alimentación bien equilibrada para prevenir las caries dentales y la pérdida prematura de dientes.

- Además, quedó claro la importancia de visitar al dentista rutinariamente (tres veces al año) para comprobar su salud bucodental.

Una vez realizada la propuesta educativa, y su análisis a través de toda la información leída en los diversos artículos revisados y relacionados con esta temática, se sugieren varios interrogantes para **futuras líneas de investigación**:

- Si tuviéramos un número mayor de participantes, ¿hubiéramos alcanzado los objetivos propuestos?
- ¿Cómo interfiere la higiene bucodental para aprender hábitos alimentarios saludables?
- ¿Deberíamos corregir los hábitos saludables bucodentales desde edades tempranas?
- ¿La edad influye en las conductas saludables de higiene bucodental?
- ¿Los hábitos saludables de higiene bucodental vienen influidos por una desestructuración familiar, económica, cultural o familiar?

También debemos plantearnos futuras investigaciones sobre la lucha contra la adopción de conductas nocivas para la salud como son la falta de higiene personal, la higiene postural, el sueño y el descanso, la no dosificación del esfuerzo, los estados de ansiedad y estrés, y las drogodependencias que pueden afectar no sólo a la salud física sino además a la dimensión emocional, temáticas que influyen en la salud corporal, como es nuestro tema tratado de higiene bucodental.

### Bibliografía

- Febres-Cordero, F. (1966). *Orígenes de la odontología*. Sociedad Venezolana de Historia de la Medicina. Caracas.
- Organización Mundial para la Salud (2013). *La salud en la agenda para el desarrollo después de 2015*. 66ª Asamblea Mundial de la Salud.
- Ring, M. (1989). *Historia Ilustrada de la Odontología*. Barcelona: Doyma.
- Rodríguez-García, P.L. (2006). *Educación Física y Salud en Primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Barcelona: Inde.