



TITULO DE SESIÓN: HIGIENE DE LOS DIENTES

Fecha:

Tiempo:

Facilitador(es):

Objetivos de Aprendizaje:

1. Por qué es importante cepillarme los dientes
2. Cómo cepillar los dientes correctamente

Preparación del Facilitador:

Materiales:

- **Equipo:**
- **Folleto:** Folleto de Pasos de Cepillado de Dientes (Anexo 2)
- **Materiales didácticos del Facilitador:** Afiche de dientes (Anexo 1), recortes de los pasos de cepillado de dientes, cepillos de dientes, pasta de dientes, espejo, agua limpia, cinta adhesiva

Actividad / Tiempo / Facilitador	Secuencia Instructiva	Materiales
Motivación 5 minutos	-Mostrar a los participantes afiche del diente (Anexo 1) -Preguntar la diferencia entre los dientes -Preguntar qué causa las caries -Preguntar cómo las caries pueden afectar su salud	-Afiche de dientes (Anexo 1) -Cinta adhesiva
Información 20 minutos	-Explicar al grupo la importancia de cepillarse los dientes: La boca tiene buenas y malas bacterias. Las bacterias malas usan los azúcares para producir un ácido que deteriora el esmalte en los dientes (la parte brillante) que por consiguiente causa las cavidades. -Explicar para evitar las cavidades, deben cepillarse los dientes y los padres deben enseñar las técnicas correctas de cepillado a sus hijos - Revisar la técnica correcta de cepillado de los dientes (Anexo 2) -Explicar los momentos críticos para cepillarse los dientes: Después de despertar, después de cada comida, antes de ir a dormir	-Folleto de Pasos de Cepillado de Dientes (Anexo 2)



Proceso de Practica 20 minutos	<p>-Decir a los participantes que pongan su folleto de Pasos de Cepillado de Dientes debajo de sus asientos</p> <p>-Distribuir los recortes de los pasos de cepillado de dientes entre el grupo y pídale que los pongan en el orden correcto (Anexo 3)</p>	-Recortes de los pasos de cepillado de dientes (Anexo 3)
Aplicación 10 minutos	-Haga que los voluntarios practiquen cepillarse los dientes con sus hijos (no olvide contar hasta 2 minutos)	-Cepillos de dientes -Pasta de dientes -Agua limpia -Espejo
Evaluación 5 minutos	<p>-Revisar los pasos de cepillado de dientes y pidiéndolos que demuestren como cepillarse los dientes.</p> <p>-Preguntar:</p> <p>¿Cuáles son los momentos críticos de cepillado de dientes?</p> <p><i>Respuesta correcta: Después de despertarse, después de cada comida y antes de acostarse.</i></p> <p>¿Por cuánto tiempo deben cepillarse los dientes?</p> <p><i>Respuesta correcta: Por 2 minutos</i></p>	
Notas		



green empowerment

Village Solutions for Global Change since 1997

ANEXO 1





green empowerment

Village Solutions for Global Change since 1997

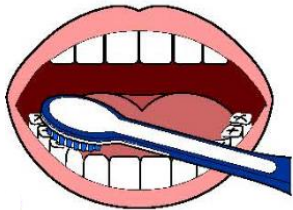
ANEXO 2

¡Me Cepillo Mis Dientes!



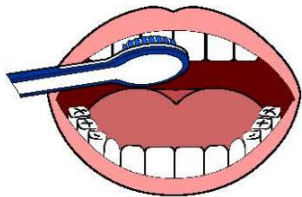
1. Ponga una cantidad de pasta de dientes de tamaño de guisante con flúor en un cepillo de dientes pequeño y suave.

2. Cepille el interior de los dientes con pequeños movimientos circulares. Asegúrese de bajar a las encías.



3. Cepille sus molares usando movimientos de ida y vuelta.

4. Cepille el exterior de los dientes con pequeños movimientos circulares. Asegúrese de bajar a las encías.



5. Repita los pasos 2-4 en sus dientes superiores e inferiores.

6. ¡No se olvide de cepillarse la lengua!

Cepillarse los dientes durante dos minutos, después de despertar, después de cada comida, y antes de ir a la cama.



green empowerment

Village Solutions for Global Change since 1997



green empowerment

Village Solutions for Global Change since 1997

ANEXO 3

Ponga una cantidad de pasta de dientes de tamaño de guisante con flúor en un cepillo de dientes pequeño y suave

Cepille el interior de los dientes con pequeños movimientos circulares. Asegúrese de bajar a las encías.

Cepille sus molares usando movimientos de ida y vuelta.

Cepille el exterior de los dientes con pequeños movimientos circulares. Asegúrese de bajar a las encías.

Repita los pasos 2-4 en sus dientes superiores e inferiores.

¡No se olvide de cepillarse la lengua!

Cepillarse los dientes durante dos minutos, después de despertar, después de cada comida, y antes de ir a la cama.