

Día Mundial de la Salud Bucal: Siéntete orgulloso de tu boca



Con el objetivo de destacar la importancia de las acciones para mejorar la salud bucal, la Federación Dental Internacional (FDI) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) celebran el 20 de marzo el Día Mundial de la Salud Bucal. Originalmente se constituyó el 12 de septiembre de 1944, pero coincidía con otras celebraciones que la opacaban, por ello, se cambió a la fecha actual. Este año 2021 el lema es: *Siéntete orgulloso de tu boca.*

Por Nelson Liriano

Las enfermedades bucodentales pueden convertirse en un obstáculo para disfrutar de una vida saludable; una boca y un cuerpo saludable guardan una estrecha relación. Una salud bucodental deficiente puede provocar complicaciones de salud general. Por tal razón, es importante comprender esta vinculación para saber cómo cuidarnos a cualquier edad. Algunos datos alarmantes presentados por la FDI relacionados con la salud bucal, son:

- El 90% de la población mundial, padecerá en un futuro cercano algún tipo de enfermedad bucodental.
- Entre 60% y 90% de los niños en edad escolar a nivel mundial, poseen algún tipo de carie.
- La mayor causa de caries es el consumo de azúcar.
- La incidencia de cáncer bucal es de 1 a 10 casos por cada 100,000.
- La mayoría de los problemas bucodentales son prevenibles con una estructura de prevención, detección y tratamiento.

¿Cuándo debe iniciar este cuidado bucal? El cuidado bucodental debe iniciar

cuando empiezan a salir los dientes, ya que su deterioro puede provocar diferentes daños como:

- Alteración en la masticación y alimentación de los niños.
- Dolor e incapacidad funcional.
- Violentar el recambio dentario.
- Producir alteración en la pronunciación.

Algunas recomendaciones para el cuidado de la salud bucal son:

- Cepillarse los dientes por lo menos, dos veces al día.
- Cambiar el cepillo de dientes por lo menos, cada tres meses.
- Usar hilo, enjuague bucal y pasta dental con fluor todos los días.
- La duración del cepillado de los dientes debe ser por lo menos dos minutos.
- Tener revisiones dentales regulares, tanto niños como adultos.
- Evitar las bebidas gaseosas, los jugos artificiales y las bebidas energéticas.
- Evitar el consumo frecuente de comidas chatarras y golosinas.

Fundación Propagas en su Programa Lectores Saludables incluye en el foco Higiene, **El Correcto Cepillado de los Dientes**. La finalidad es que en la comunidad escolar, niños y adultos aprendan a cepillarse correctamente para una adecuada higiene bucal. Nuestra propuesta inicia con una sensibilización a los docentes sobre la importancia del adecuado cepillado para la salud bucal y prevención de enfermedades. A continuación el proceso de implementación de nuestra estrategia de cuidado bucodental:

- A cada escuela donde se desarrolla el programa Lectores Saludables se le dona un dentoformo para la práctica del correcto cepillado con los estudiantes.
- Se le proporciona a las escuelas materiales didácticos para que las docentes desarrollen el tema en la comunidad escolar.
- Después que la docente ha tratado el tema con los estudiantes, organizamos una Jornada de Correcto Cepillado. Mostramos con el



dentoformo cómo debe hacerse el cepillado de los dientes y luego cada niño/a lo practica con su cepillo dental.

- Este proceso concluye con la aplicación del enjuague bucal que FP dona a la escuela o que ellos elaboran artesanalmente bajo nuestra supervisión.

Es nuestra intención que en las comunidades escolares con las que trabajamos, sea una realidad el cuidado de la salud bucal. De esta manera propiciamos mejores sonrisas, una buena apariencia y bienestar general de los escolares, docentes y familias de la comunidad educativa. La finalidad es que nuestros escolares y sus familias, estén orgullosos de tener una boca saludable.

¿Quieres tener más información?
Escríbenos a:
info@fundacionpropagas.do

