

## Salud Bucal

Enseñar a su hijo los métodos de higiene bucal apropiados es una inversión de salud que le proporcionará beneficios para toda la vida. Lo primero es darle un buen ejemplo; al cuidar usted sus propios dientes el niño recibirá el mensaje de que la salud bucal es algo importante. Todo lo que haga de la higiene dental una tarea divertida, como cepillarse los dientes junto con sus hijos o permitirles elegir sus propios cepillos dentales, fomenta una higiene bucal apropiada. Para ayudar a sus hijos a proteger sus dientes y encías, y reducir el riesgo de formación de caries, enséñeles a seguir estos simples pasos:

- Cepílese los dientes por lo menos tres veces al día con una pasta de dientes con flúor, lo cual le eliminará la placa bacteriana (una película pegajosa que se adhiere a los dientes y es la causa principal de las caries).
- Utilice hilo dental diariamente para eliminar la placa que se deposita entre los dientes y debajo de la encía, evitando que se endurezca y se convierta en sarro; pues una vez que se ha formado, solo puede ser eliminado con una limpieza profesional.
- Use enjuague bucal antes o después de cepillarse los dientes.
- Elija una dieta balanceada evitando el consumo de azúcares.
- Cuando ingiera estos alimentos, trate de hacerlo con la comida y no entre comidas. La saliva adicional que se produce durante una comida ayuda a enjuagar los alimentos de la boca.
- Utilice productos dentales que contengan flúor, incluida la pasta de dientes.
- Lleve a sus hijos al dentista para realizarles revisiones periódicas.



### ¿Qué técnicas de cepillado puedo enseñarles a mis hijos?

Es importante supervisar el cepillado de sus hijos hasta que dominen estos simples pasos:

- Utilice una pequeña cantidad de pasta de dientes con cantidades adecuadas de flúor. Verifique que sus hijos no se traguen la pasta de dientes.
- Con un cepillo dental suave, cepille primero la superficie interior de cada diente, que es donde más se acumula la placa.
- Limpie las superficies exteriores de cada diente. Coloque el cepillo en ángulo respecto de la encía exterior.
- Cepille la superficie de masticación de cada diente.
- Utilice la punta del cepillo para limpiar la parte posterior de los dientes anteriores, tanto superiores como inferiores.
- ¡Siempre es divertido cepillarse la lengua!

### ¿Cuándo debe mi hijo comenzar a utilizar hilo dental?

Dado que el hilo dental elimina los restos alimenticios y la placa depositada entre los dientes, que es un lugar donde no llega el cepillo, se recomienda que a partir de los cuatro años comience a utilizar el hilo con sus hijos. A los ocho años la mayoría de los niños pueden comenzar a utilizar el hilo dental por sí mismos.

### ¿Qué importancia tiene la dieta en la salud bucal de mis hijos?

Una dieta balanceada es necesaria para que sus hijos desarrollen dientes fuertes y resistentes a las caries. Además de la gama completa de vitaminas y minerales, la dieta de un niño debe incluir mucho calcio, fósforo y los niveles apropiados de flúor.

Así es como el flúor es la mejor protección para sus hijos contra las caries, los alimentos entre comidas de manera frecuente son el peor enemigo. Los azúcares y los almidones presentes en muchos alimentos como galletas, frutas secas, refrescos y papas fritas se combinan con la placa en los dientes para crear ácidos. Estos ácidos atacan el esmalte dental y pueden formar caries.

Cada "ataque de placa" puede durar hasta 20 minutos después de finalizada la comida. Incluso un pequeño bocado puede provocar que la placa produzca ácidos. Incluso un pequeño bocado puede provocar que la placa produzca ácidos. Por eso, lo mejor es evitar la ingestión de alimentos entre comidas.

<b>SUCURSAL SANTO DOMINGO</b> <i>Av. Tiradentes No. 25, 2do piso, Torre Hipotecaria, Ens. Naco</i> Tel: 809-472-3999, Fax: 809-472-4299	<b>OFICINA BÁVARO</b> <i>Av. Estados Unidos, Local L-16, Plaza Progreso</i> Tel: 809-552-0760/ 809-552-0775, Fax: 809-552-1823
<b>OFICINA ZONA ORIENTAL</b> <i>Av. San Vicente de Paul No. 59 local 101, Esquina Carretera de Mendoza, Plaza Galería del Este, Alma Rosa</i> Tel: 829-893-5318	<b>OFICINA HIGÜEY</b> <i>Av. José A. Santana, No. 8, 2do piso, Plaza Rodríguez</i> Tel: 809-746-0454
<b>SUCURSAL REGIONAL NORTE</b> <i>C/ Lic. Genaro Pérez, Urb. Despertar, Santiago</i> Tel: 809-582-3800, Fax: 809-582-9036	<b>OFICINA SAN FRANCISCO DE MACORIS</b> <i>C/ 27 de Febrero No. 45, Local No. 6-A, 1er piso, Plaza Platinum</i> Tel: 809-290-6211, Fax: 809-290-5996
<b>SUCURSAL REGIONAL SUR</b> <i>C/ Presidente Billini No. 44, Esq. Restauración, Baní</i> Tel: 809-380-1410, 809-522-8877	<b>OFICINA PUERTO PLATA</b> <i>Calle Beller No. 129, Edif. Metrópolis</i> Tel: 809-261-7170
<b>SUCURSAL REGIONAL ESTE</b> <i>Av. Padre Abreu esq. Tiburcio Milán López, Plaza Saima III, 1er piso, Local 11-A, La Romana</i> Tel: 809 349-0765, Fax: 809 412-8000	

## Direcciones y contactos stands de servicios

### Santo Domingo

<i>Centro Médico Dominicana, Calle Luis F. Thomen 456</i> Tel: 809-518-2417	<i>Cedimat, Calle Pepillo Salcedo, Esq. Arturo Logroño, Ens. La Fe.</i> Tel: 809-547-1381
--	--

### SANTIAGO

*Clinica Coraminas, Calle Restauración No. 57*  
Tel: 809-580-1977

### PUERTO PLATA

*Centro Médico Dr. Bournigal, Calle Antero Mota, Esq. Dr. Zafra*  
Tel: 809-261-0922



# Salud Escolar



## Nutrición

Es vital que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Durante la infancia y la adolescencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores. En las distintas etapas de la vida, se necesitan nutrientes diferentes.

Comer con regularidad y consumir meriendas sanas, que incluyan alimentos ricos en carbohidratos, frutas y verduras, productos lácteos, carnes magras, pescado, aves de corral, huevos, legumbres y frutos secos que contribuirán a un crecimiento y desarrollo adecuado, siempre que el aporte energético de la dieta no sea excesivo.

Los niños necesitan beber muchos líquidos, especialmente si hace mucho calor o tienen gran actividad física. Obviamente, el agua es buena fuente de líquido, y es un fluido que no tiene calorías. Pero la variedad es importante en las dietas de los niños y se pueden escoger otros líquidos que aporten fluidos necesarios como la leche, las bebidas lácteas y los zumos de frutas.

## Higiene Personal

Las normas de aseo para mantener una correcta higiene corporal son una base importante en la educación de nuestros hijos o los menores a nuestro cargo. Las buenas maneras no solamente consisten en ser correctos en todos los ámbitos, sino en mantener una buena presencia también.

La costumbre que debemos inculcarles es la ducha diaria (mejor que el baño), aunque si son muy pequeños podemos empezar por enseñarles a bañarse y saber cuáles son las partes de su cuerpo a las que deben prestar más atención. La cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies son las partes que más suelen sufrir los efectos de la sudoración, aunque deben jabonarse bien todo el cuerpo.

Después de la ducha, también hay que enseñarles a dejar el baño limpio, la ropa sucia depositada en su lugar correspondiente (cesta de la ropa sucia o en la propia lavadora) y dejarlo todo, más o menos, como estaba. La higiene personal no solo abarca la ducha sino que debemos preocuparnos de otros aspectos.



La higiene bucal es muy importante a dos niveles: a efectos estéticos y a efectos de salud. Mantener la boca limpia es evitar problemas de caries, sarro y otros futuros problemas en la boca. Hay que acostumbrarles a cepillarse los dientes después de cada comida, y enseñarles a hacerlo de forma correcta. En el caso de no saber cómo hacerlo, lo mejor es consultar con nuestro dentista para que él nos dé las pautas a seguir. Es recomendable visitar al odontólogo al menos una vez al año para que revise el estado de su dentadura.

Podemos dar otras cuantas normas para mantener una buena higiene personal y mostrarnos siempre limpios y aseados:

- Antes de comer siempre debemos lavarnos las manos.
- Después de cualquier comida lavarse los dientes.
- Mantener siempre las uñas limpias y en perfecto estado. Nada de morderse las uñas; es muy feo y además se estropean. Lo mismo para las pieles y otros pellejitos de los dedos de las manos. No se muerden.
- Si nos manchamos la cara u otra parte del cuerpo, también debemos lavarnos para nuestra mejor presencia.
- La ropa también debe estar limpia y sin manchas.



## Educación Sexual

La educación sexual es el proceso de enseñanza- aprendizaje en el que somos formados en lo relacionado con el proceso y efectos de la actividad sexual y el sexo.

A pesar de que la educación sexual es un proceso que dura toda la vida, y que comienza con el nacimiento, las personas relacionamos la tarea de educar en lo relacionado con el sexo a niños y adolescentes. Sin embargo a lo largo de toda la vida necesitamos ser educados en materia sexual sobre nuevas formas de vivir nuestra sexualidad, sobre todo en momentos como el embarazo, el cambio de pareja, la menopausia o la vejez.

La educación sexual es donde hablamos de la sexualidad, que muchos erróneamente conocen como sexo, la sexualidad comienza desde que descubrimos si somos niños o niñas.

### Responsables de la educación sexual

Los responsables de la educación sexual en edades tempranas, es decir, en la infancia o edad escolar son en primer lugar los padres (la familia). La educación que se da en el hogar es muy importante. Esta puede ser de forma activa, por medio de frases evasivas, prohibitivas, sarcásticas, etc.

En segundo lugar se sitúan dos partes muy importantes en la educación sexual que son el grupo de amigos de la escuela, más concretamente el profesorado. Esta última parte, la parte docente, debe preparar dentro del calendario escolar un apartado dentro de las ciencias naturales que incluya información y educación sexual.

Los programas de educación sexual deberían iniciarse tempranamente, ser específicos para cada edad y constituir una actividad continua de promoción de la salud durante los años escolares. Deberían empezar en la familia, con los niños en edad preescolar, y estar en conexión con la escuela.



## Desparasitación y suministro de vitamina A

El parasitismo intestinal afecta directamente al estado nutricional del menor, pues incrementa las pérdidas de hierro y vitamina A, causa pérdida de los nutrientes ingeridos e incrementa los niveles de anorexia (falta de apetito). De otro lado, el parasitismo incide en la capacidad de aprendizaje y conocimiento del menor.

Es aconsejable que a los niños, en especial, los que viven en condiciones de pobreza se les haga exámenes de materias fecales cada seis (6) meses. El médico proporcionará el antiparasitario adecuado.

Las normas de desparasitación masiva deben ser dirigidas por el médico. Ninguna persona debe utilizar un antiparasitario sin la recomendación médica correspondiente.

