

## La salud dental en el aula

**Dr. José Ignacio Zalba Elizari. Dentista**

*Director del Centro Avanzado en Prevención y la Clínica Dental Zalba*

**Los dientes cumplen una función vital en la salud general de las personas. La caries y las enfermedades periodontales (hueso y encía) afectan al 90% de la población. Surgen en la infancia, van en aumento progresivo, y con carácter acumulativo a lo largo de la vida, complicando su tratamiento conforme avanzan en el tiempo. Ante afecciones de alta prevalencia, el enfoque debe ser preventivo antes de que sea tarde, la educación es el punto de partida inicial para una salud exitosa.**

### Factores que influyen en la salud oral

Las dolencias de la boca están consideradas enfermedades multifactoriales. Conocer los diferentes factores de riesgo ayuda a individualizar las medidas de prevención.

Coincido con Lalonde en los cuatro determinantes de la salud:

- El estilo de vida. El factor que más influye en la salud, que nos obliga a un alto grado de responsabilidad en las enfermedades prevenibles.
- El medio ambiente. Incluye el entorno social y cultural (familia, amigos, colegio, estudios,...). Hoy, la salud dental es un valor en alza en nuestro entorno.
- El sistema de asistencia sanitaria. Navarra dispone del PADI (programa de asistencia dental infantil) que ha permitido alcanzar unos niveles de salud oral impensables no hace poco tiempo.
- Nuestra propia biología (genética, envejecimiento, enfermedades etc.), sobre la que hoy podemos actuar protegiendo a los individuos y estructuras más vulnerables.

No cabe duda hoy en los expertos, que los principales responsables de la salud son los propios individuos. Esta responsabilidad no exime la de los profesionales y autoridades sanitarias,

### La educación para la salud de la boca

La educación es un pilar básico de la odontolo-

gía preventiva, definida como "todas aquellas enseñanzas y actuaciones que tienen como fin preservar la salud oral al máximo posible". La formación ayuda a asumir y ejercer la responsabilidad individual de cuidado de la salud. Un objetivo del día a día y a lo largo de toda la vida. El coste de mantenimiento (de tiempo, esfuerzo, constancia,...) nos puede parecer alto y a veces no percibimos los beneficios de la salud salvo cuando la perdemos. Todos comprendemos que si el coche no lo cuidamos, cambiamos el aceite, le revisamos los frenos, ruedas,... podemos estar en riesgo de sufrir un accidente.

La evolución nos lleva a enfrentar un nuevo concepto, llamado salud positiva: una nueva forma de entender la salud, que no significa curar enfermedades, sino el arte de preservarla.

Si la esperanza de vida aumenta cada década, el cuidado de la boca es más importante para llegar a edades avanzadas con los dientes y las encías sanas.

### Razones por las cuales es importante educar en salud bucodental en aula

- La caries y la gingivitis (inflamación de las encías) son las enfermedades más comunes que afectan a los niños después del resfriado común.
- Las dos enfermedades comienzan en la infancia (fase sub-clínica= no se ve), y progresan a lo largo de la vida del individuo, por lo que un diagnóstico precoz es clave.
- Son enfermedades multifactoriales
- Y pueden prevenirse con medidas sencillas.

### Objetivos específicos para cada grupo de edad

La educación sobre la salud dental se dirige principalmente a los niños entre los 3 a 6 años. Son el blanco favorito para introducir hábitos en salud, ya que es el periodo donde se instalan los patrones de comportamiento. El refuerzo regular de los hábitos a través de los años es necesario y la implicación de los padres potencia los beneficios.

Los objetivos específicos de cada etapa son:

**Educación Infantil:** Adquirir hábitos de higiene buco-dental (cepillado dental). Reconocer partes principales de la boca (dientes, lengua, labios) y su funcionalidad. Identificar alimentos buenos y dañinos para la salud. Recomendar a los padres la visita al dentista una vez que todos los dientes estén presentes.

**Educación Primaria:** El Colegio de Dentistas de Navarra realiza charlas en los diferentes colegios para alumnos de 1º de primaria.

Reconocer y localizar diferentes piezas dentarias. Valorar la importancia de los dientes. Continuar los hábitos de higiene oral (cepillado con Flúor). Relacionar la influencia de alimentos en la caries. Visitar a dentista por lo menos una vez al año: el gobierno de Navarra a través del PADI (Programa de Asistencia Dental Infantil) ofrece este servicio de manera gratuita en su dentista de elección.

**Educación Secundaria:** Continuar hábitos de higiene buco-dental (introducir el conocimiento seda dental). Reconocer estructura y función de los dientes (aprender a detectar alteraciones). Conocer las causas y repercusiones de la caries y las enfermedades periodontales. Visitar a dentista por lo menos una vez al año: PADI (Programa de Asistencia Dental Infantil) del gobierno de Navarra ofrece este servicio hasta los 15 años.

### Mensajes básicos sobre la salud bucodental

- Cepillarse los dientes todos los días, es salud.
- Cepillarse los dientes es divertido, los adultos lo podemos convertir en una tarea aburrida para los niños.
- Comer muchos dulces es peligroso, potenciar el consumo de frutas, lácteos,... es beneficioso la salud general y oral.
- Visitar al dentista, mejor para prevenir que para curar.

**Nota:** La educación es una de las armas más importantes en el desarrollo de la prevención.

