



Hábitos Saludables Relacionados Con La Salud Bucodental De Los Alumnos De Educación Infantil

LAURA MARTÍENZ GALLEGO

RESUMEN

El objetivo de esta investigación, es realizar un diseño sobre propuestas puntuales en Educación Infantil, favoreciendo así la adquisición de hábitos saludables relacionados con la salud bucodental infantil. Su planteamiento brota de la necesidad de sensibilizar al alumnado sobre dicha salud, pues su práctica temprana es primordial desde las primeras edades. Se estudia que, con esta intervención, se favorezca notablemente su salud, potenciando aquellos factores que la promocionan.

PALABRAS CLAVE

Salud bucodental, alimentación saludable, didáctica, hábitos, prevención de enfermedades.

ABSTRACT

The objective of this research is to carry out a design on specific proposals in Early Childhood Education, thus favoring the acquisition of healthy habits related to children's oral health. His approach stems from the need to sensitize students about said health, since its early practice is essential from the earliest ages. It is studied that, with this intervention, their health is notably favored, enhancing those factors that promote it.

KEYWORDS

Oral health, healthy eating, didactics, habits, disease prevention

Received 28 Nov, 2021; Revised 10 Dec, 2021; Accepted 12 Dec, 2021 © The author(s) 2021.

Published with open access at www.questjournals.org

I. MARCO TEÓRICO

La salud, según la Organización Mundial de la Salud (OMS en adelante), es el "el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (Official Records of the World Health Organization, 1948, p. 100). Años después, concretó el concepto de salud bucodental, como "ausencia de dolor bucal o facial, de infecciones bucales, de enfermedades de las encías, caries, pérdida de dientes y otras patologías o trastornos que limiten la capacidad de morder, masticar, sonreír y hablar, y que repercutan en el bienestar psicosocial" (OMS, 2004).

Es de vital importancia inculcar la salud bucodental en la escuela, pues si se configuran hábitos saludables en la infancia, se gozará en el futuro de una buena salud, previniendo de esta forma diversas enfermedades (OMS, 2017).

Según Soria-Hernández et al (2008), la salud bucodental se consigue con un correcto hábito de cepillado y una alimentación sana y equilibrada. Por ello, ambos factores deben tenerse en cuenta a la hora de mantenerse bucalmente sano.

En otra instancia, Cúneo y Maidaba (2014) consideran que la dieta actual infantil no se considera sana ni equilibrada, pues el consumo de azúcares supera los estándares saludables. Además, López (2017) considera que la higiene dental infantil es obstaculizada en ocasiones, por la falta de atención de los padres de los niños, así como la dificultad de estos para controlar el cepillo, pues su motricidad fina no está desarrollada completamente en la etapa de Educación Infantil.

Referenciando a Cabascango (2014), en el periodo de 3 a 6 años es cuando la configuración de prácticas saludables cobra mayor importancia en la vida de los individuos, pues las mismas determinarán las etapas futuras, desarrollando en la adolescencia y adultez un estilo de vida saludable, previniendo enfermedades.

Por ello, es primordial que se trabaje la promoción de la salud en las aulas de Educación Infantil. Los alumnos pasan un gran porcentaje de su tiempo en el ámbito escolar, por ello, entre los contenidos a trabajar deben incluirse aquellos que favorezcan la adquisición de hábitos para mejorar la salud, incluyendo la salud bucodental.

Asimismo, la colaboración con las familias es imprescindible, en tanto en cuanto los contenidos trabajados en el colegio se sigan trabajando en el entorno familiar, para consolidar de forma coherente y continuada dichos hábitos (Arias et al, 2021). Pues, carecería de sentido formar unos hábitos saludables en la escuela, si realmente luego en la práctica diaria en sus casas los niños realizan otros.

Por ende, deberán fomentarse, por un lado, actividades que favorezcan una dieta equilibrada, con todos los nutrientes necesarios para un crecimiento sano, y sin exceso de azúcares, pues el consumo excesivo de estos provoca infecciones dentales que pueden prevenirse con un consumo equilibrado; entendiéndose la dieta equilibrada como aquella, con una cantidad y variedad adecuada de alimentos, proporciona los nutrientes necesarios para un sano funcionamiento del organismo.

Además, el hecho de que ambos progenitores en la actualidad trabajen, hace que la conciliación familiar se vea obstaculizada, favoreciendo así el consumo de bollería y empaquetados por ser -aparentemente- una opción sencilla y rápida.

Por el otro lado, deben también fomentarse actividades que favorezcan el hábito del cepillado diario dental de forma correcta, retirando así la placa bacteriana que afecta a la salud dental (Gómez, 2016).

Por tanto, se considera trascendental el desarrollo de contenidos en la escuela que fomenten la salud bucodental del alumnado de forma general, y su higiene dental y consumo de dieta equilibrada de forma particular, formando alumnos sanos.

II. MARCO LEGAL

Enmarcando legalmente esta intervención, ha de tenerse en cuenta la siguiente legislación educativa vigente.

Comenzando con la Constitución Española de 1978, incluye la salud en su Artículo 43 como su protección, promoción, y fomento de la Educación Sanitaria. Además, la educación se marca en el Artículo 27, defendiendo que: "todos tenemos derecho a la educación" (p.8), "la educación promueve el pleno derecho de la personalidad humana" (p.8) o "la enseñanza básica es obligatoria y gratuita". (p.8)

Continuando con la Ley 14/1986 de 25 de abril o Ley General de Sanidad, se incluye el derecho a la Salud en el Artículo 6, recalcando la importancia de su promoción y prevención.

En tercer lugar, destaca la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo de Educación (LOE en adelante), que destaca en su Artículo 2 sobre fines de la educación el h) "el desarrollo de hábitos saludables" (p.16), y la "atención prioritaria para la calidad de la enseñanza" (p.16) donde indica aspectos en relación con la salud. También en su disposición adicional cuadragésima sexta, se defiende la promoción de hábitos de vida saludables.

Siguiendo con la Ley Orgánica 3/2020 de 29 de diciembre, por la que se modifica la LOE (LOMLOE en adelante), esta defiende en su Preámbulo el deber de promocionar la salud como uno de los aspectos más influyentes de calidad educativa.

Por otro lado, de forma más específica para Educación Infantil, el Decreto 254/2008 de 1 de agosto, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

En relación con el currículo, los aspectos que se relacionan con el presente trabajo son los siguientes:

→ **Objetivos curriculares en relación con el Artículo 4: Objetivos generales de etapa**

a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.

c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales, entre ellas, las de higiene, alimentación, vestido, descanso y protección.

→ **Objetivos curriculares relacionados con el Artículo 5: Área de Conocimiento de sí Mismo y Autonomía Personal**

2. Conocer y representar el cuerpo, diferenciando sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.

6. Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.

7. Conseguir una coordinación visual y manipulativa adecuada, por medio de la exploración de objetos, aplicada a las tareas cotidianas y a la representación gráfica.

→ **Contenidos curriculares relacionados con el Artículo 5: Área de Conocimiento de sí Mismo y Autonomía Personal**

Bloque: 1. El cuerpo y la propia imagen.

1. El cuerpo humano. Exploración del propio cuerpo. Identificación y aceptación progresiva de las características propias y de los otros. El esquema corporal y su representación gráfica.

Bloque: 4. El cuidado personal y la salud.

1. Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás.
2. Práctica de hábitos saludables: higiene corporal, alimentación sana, descanso y control postural.
8. Identificación y valoración crítica ante factores y prácticas sociales cotidianas que favorecen o no la salud.

→ **Criterios de evaluación relacionados con el Artículo 5: Área de Conocimiento de sí Mismo y Autonomía Personal**

4. Reconocer, nombrar y representar las distintas partes del cuerpo y ubicarlas espacialmente, en su propio cuerpo y en el de los demás.
10. Realizar autónomamente y con iniciativa actividades habituales para satisfacer necesidades básicas, consolidando progresivamente hábitos de cuidado personal, higiene, salud y bienestar.

III. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

El objetivo principal de esta intervención radica en mejorar la salud bucodental de los alumnos de Educación Infantil, mediante la prevención de los factores que la deterioran.

Para ello, se diseñarán 4 sesiones prácticas, dirigidas al segundo nivel del segundo ciclo de Educación Infantil (4 años), de un colegio público de la Región de Murcia.

3.1 CONTEXTO

El centro se encuentra en una zona residencial de gran crecimiento urbanístico. Las consecuencias de la pobreza extrema o la fragmentación social por diferencias étnicas no se muestran en el centro.

En general, la situación económica y sociocultural se puede considerar media – alta, ya que un alto porcentaje de los padres y madres se encuentran dentro del sector de profesiones liberales (médicos/as, abogados/as, profesores, empresarios).

La mayoría de los padres poseen estudios medios y superiores. Estos niveles van unidos a la preocupación por los aspectos culturales y educativos de sus hijos.

En otro orden de cosas, se demuestra que los discentes disponen de todos los recursos educativos en sus casas, desde que nacen. Este hecho, constituye un denominador común en casi el 100% de los estudiantes que forman parte de la comunidad escolar del centro.

Sus ventajas radican en que, tanto en el centro como en casa, hay un ambiente estimulador de estudio, con altas expectativas sobre el futuro de los alumnos. Sin embargo, es importante reseñar que en ocasiones, al estar ambos progenitores fuera de casa durante muchas horas al día, la custodia de los niños está a cargo de cuidadores, generalmente con un nivel cultural más pobre que el de la familia, por lo que se pueden encontrar ambientes poco estimulados con expectativas altas, lo que provoca cierto conflicto en los alumnos.

En relación con la evolución demográfica del centro, se puede observar que la progresión está creciendo en los últimos años. Este fenómeno es debido, entre otras cosas, al crecimiento de viviendas por las nuevas urbanizaciones construidas en el barrio en los últimos años.

3.2 PROPUESTA

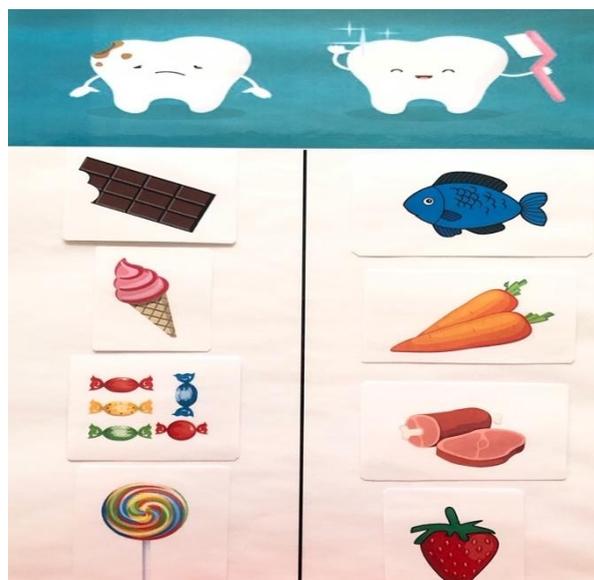
A continuación, se refleja en formato tabla la propuesta de intervención distribuida en diferentes sesiones.

SESIÓN Nº: 1	DESCRIPCIÓN
Título	¿Muela triste o feliz?

Hábitos Saludables Relacionados Con La Salud Bucodental De Los Alumnos De Educación Infantil

Objetivos	- Conocer los alimentos que perjudican y los que no la salud dental -Relacionar la salud dental con la alimentación -Distinguir entre alimentos que forman una dieta saludable y no saludable
Contenidos	-Alimentos perjudiciales para la salud dental -Salud y alimentación -Dieta saludable y no saludable
Duración	30 minutos
Destinatarios	Alumnado
Tipo de actividad	Actividad de desarrollo a través de clasificación
Área	Conocimiento de Sí Mismo y Autonomía Personal. Se trabajará el ámbito de las Ciencias Naturales
Agrupamiento	En la asamblea en gran grupo, y posteriormente de forma individual
Desarrollo	Se mostrará un mural grande en el que aparecerá en un lado, una muela feliz; en el otro, una muela triste. Se les explicará a los alumnos que consumir alimentos saludables, como frutas y verduras, incidirá de manera positiva en sus dientes. Por el contrario, consumir alimentos no saludables como lo son aquellos excesivamente azucarados, incidirá negativamente en su salud dental. En segundo lugar, habrá una caja con flaschards de varios alimentos: caramelos, carne, chocolate, fresa, helado, pescado, piruleta, y zanahoria. En esta parte de la actividad, irán saliendo los alumnos de manera individual a clasificar los alimentos sanos en la parte de la muela feliz, y los no sanos en la muela triste. Cuando los hayan colocado se volverán a juntar y saldrán el resto de alumnos para volver a colocarlas, así interiorizarán los nuevos conocimientos..

Representación gráfica



Nota: Elaboración propia

SESIÓN Nº: 2	DESCRIPCIÓN
Título	¡Momento de relajarnos!
Objetivos	-Recordar las consecuencias en los dientes de una mala alimentación -Aludir a la técnica correcta del cepillado -Interiorizar la rutina de una boca sana -Relajarse a la vez que estimulan su motricidad fina
Contenidos	-Alimentación -Cepillado dental -Boca sana

Hábitos Saludables Relacionados Con La Salud Bucodental De Los Alumnos De Educación Infantil

-Relajación mediante motricidad fina

Duración	25 minutos
Destinatarios	Alumnado
Tipo de actividad	Actividad de aplicación a través del modelo metodológico con relajación a través de masajes
Área	Conocimiento De Sí Mismo y Autonomía Personal. Se relaciona con el ámbito de Ciencias Naturales y Educación Física
Agrupamiento	Se realizará por parejas en la asamblea. Se llevará a cabo al finalizar tanto el recreo como la sesión de Psicomotricidad, es decir, tras los momentos de mayor actividad motriz.
Desarrollo	La actividad consiste en leer una poesía mientras se da un masaje a un compañero. Los alumnos se colocarán por parejas, uno delante del otro y mirando hacia la misma dirección, de modo que el compañero de detrás le haga el masaje en la espalda del compañero de delante. Se leerán los primeros versos, para que los alumnos los repitan e interioricen. A continuación, se leerán los últimos, y se repetirán junto con los primeros. Cuando hayan aprendido la poesía entera, se explicarán los movimientos. Posteriormente, se intercambiarán los roles de la pareja para que todos los alumnos sean emisores y receptores del masaje, a la vez que recitan la poesía.
Representación gráfica	

*¡A cepillarse los dientes!,
Hoy me han dicho mis papás,
(Movimientos con la mano de lado a lado imitando el cepillado)*

*Que si no te los lavas,
Y sano no te alimentas,
Se te pueden picar,
Y caries te saldrán.
(Movimientos rápidos con las yemas de los dedos hacia arriba y a bajo)*

*He cogido el cepillo,
Y la pasta dental.
(Movimientos con la mano de lado a lado imitando el cepillado)*

*¡Cuánta espuma en la boca!,
Un poco de agua para enjuagar y,
¡Qué limpios están!
(Movimientos circulatorios simulando el enjuague)*

Nota: Elaboración propia

SESIÓN N°: 3	DESCRIPCIÓN
Título	Día de la fruta
Objetivos	- Consumir alimentos que favorecen la salud -Fomentar una dieta equilibrada entre el alumnado -Distinguir entre alimentos que forman una dieta saludable y no saludable
Contenidos	-Alimentos beneficiosos para la salud dental -Salud y alimentación -Dieta saludable
Duración	20 minutos
Destinatarios	Alumnado
Tipo de actividad	Actividad de aplicación a través de registros

Hábitos Saludables Relacionados Con La Salud Bucodental De Los Alumnos De Educación Infantil

Área	Conocimiento de Sí Mismo y Autonomía Personal. Se trabajará el ámbito de las Ciencias Naturales
Agrupamiento	De forma individual en la hora del almuerzo
Desarrollo	En el aula se establecerá un día semanal en el que los alumnos deben llevar fruta como almuerzo. Se informará previamente a los padres, pues en esta etapa son ellos los encargados de la elaboración del almuerzo. Se fomentará así el consumo de frutas para mantener una dieta sana, equilibrada y que favorezca la salud bucodental.

Nota: Elaboración Propia

SESIÓN Nº: 4	DESCRIPCIÓN
Título	¡A cocinar!
Objetivos	- Valorar la necesidad de llevar un estilo de vida saludable - Informar a los padres sobre la alimentación saludable
Contenidos	- Hábitos saludables - Alimentación - Formación
Duración	50 minutos
Destinatarios	Padres
Tipo de actividad	Actividad de desarrollo
Área	Conocimiento De Sí Mismo y Autonomía Personal
Desarrollo	Uno de los estudiantes de la Escuela de Hostelería de Murcia asistirá al centro ofreciendo un taller para los padres, elaborando propuestas de almuerzos completos, sencillos y saludables, para evitar la ingesta excesiva de azúcares.

Nota: Elaboración Propia

IV. CONCLUSIÓN

Para concluir, se demuestra la importancia de trabajar la salud en la etapa de Educación Infantil.

En vista de futuras líneas de investigación, se considera necesaria la implantación de un Plan de Salud en las escuelas, que incluya contenidos sobre salud bucodental, pues enfermedades infecciosas como la caries temprana de la infancia son muy comunes en los infantes españoles, y prevenirlas es tan sencillo como mantener hábitos correctos en la práctica diaria.

Por otro lado, tal y como indica Arévalo (2010), es necesaria una correcta formación en Educación para la Salud, no solo del alumnado, también familias y profesorado. Por tanto, se deberán trabajar los factores que intervienen en la promoción y prevención de la salud, en este caso concretamente sobre salud bucodental. De esta forma, se conseguirá sensibilizar sobre prácticas saludables.

Para finalizar, es fundamental el trabajo tanto en la escuela como en casa, pues promocionar la salud es uno de los aspectos que fomentan una educación real de calidad, para poder formar alumnos que crezcan de manera sana, previniendo enfermedades, y que puedan gozar de una buena salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIBLIOGRAFÍA:

- [1]. Arévalo, J. (2010). La escuela, promotora de la educación para la salud. Visión Libros.
- [2]. Arias, L., Galián, L., y Martínez, L. (2021). La comunicación familia-escuela a través de las nuevas tecnologías. Editorial Académica Española

- [3]. Cúneo, F., y Maidaba, T. (2014). Propuesta y aplicación de un índice de calidad y protección de la alimentación en adolescentes urbanos. *Dieta*, Nº 32 (149), p. 14-22. Recuperado de: <https://cutt.ly/fEuePrY>
- [4]. Gómez Coca, S., Villamor Ruiz, E. M., & Ortiz Fernández, S. (2016). *Salud bucodental en la infancia children oral health*, Nº6, 437-444. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6427888>
- [5]. López, S. E. (2017) Efectividad del cepillo iónico en comparación con el cepillo dental común en la eliminación de la placa bacteriana en niños de 3 a 5 años del Centro de Educación Inicial" Aventura Infantil
- [6]. Organización Mundial de la Salud. (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de: https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-sp.pdf
- [7]. Organización Mundial de la Salud. (2017). Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/es/>
- [8]. Soria-Hernández, M. A., Molina, N., y Rodríguez, R. (2008). Hábitos de higiene bucal y su influencia sobre la frecuencia de caries dental. *Acta pediátrica de México*, 29(1), 21-24

NORMATIVA LEGAL:

- [9]. Constitución Española. BOE núm. 311, de 29 de diciembre de 1978
- [10]. Ley 14/1986, de 25 de abril, General de Sanidad. BOE núm. 102, 29 de abril de 1986
- [11]. Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). BOE núm 106, 4 de mayo de 2006
- [12]. Ley Orgánica 3/2020 de 29 de diciembre que mejora la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo de Educación (LOMLOE). BOE núm 340, 30 de diciembre de 2020
- [13]. Decreto 254/2008, de 1 de agosto, por el que se establece el currículo de segundo ciclo de Educación Infantil para la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. (BORM de 6 de agosto)