

Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades Bucales

COVID-19 ¡A cuidarnos hoy más que nunca!

Durante esta pandemia las medidas de higiene y cuidado de la salud adquieren gran relevancia. Es necesario prestar especial atención a evitar el contagio, al cuidado de las personas con más riesgo de enfermar de gravedad, a la salud mental y al desarrollo integral de los niños y las niñas.

En este nuevo escenario de cuarentena, especialmente cuando es por tiempo prolongado, los cambios de rutina afectan física, mental y emocionalmente a todos los integrantes de la familia.

Algunos de estos cambios son la disminución de la actividad física, la alteración de las rutinas de higiene, del sueño y de alimentación, con menor consumo de frutas y verduras y mayor consumo de productos altos en azúcar.

Estos cambios de conducta pueden provocar el deterioro de enfermedades crónicas preexistentes y la aparición de nuevos problemas de salud.

Por esto, es muy importante reforzar las conductas saludables en niñas, niños, sus familias y comunidad, sin olvidar un aspecto fundamental para su bienestar, la salud bucal.

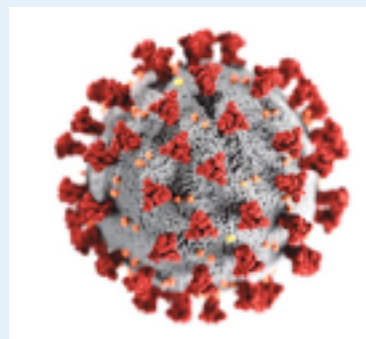
En esta 10° edición del boletín, dirigida a los equipos educativos y de salud, compartiremos algunos consejos para orientar sobre el cuidado de la salud bucal de niñas y niños durante la pandemia.

Coronavirus /SARS-Cov-2 /COVID-19

Al igual que otros virus de la familia de los Coronavirus, el SARS-Cov-2 causa diversas manifestaciones clínicas, englobadas bajo el término COVID-19, que incluyen cuadros respiratorios que varían desde el resfriado común hasta cuadros de neumonía grave con síndrome de distrés respiratorio, shock séptico y fallo multiorgánico.

Este virus se transmite con mucha facilidad a través del contacto directo con gotitas de saliva que expulsan las personas contagiadas al hablar, reír o toser, y también del contacto con superficies que han sido contaminadas con el virus. Ingresa a través de los ojos, la boca o nariz, causando la enfermedad COVID-19.

El cuidado de la salud bucal es una expresión de cuidado y cariño, más necesaria que nunca en tiempos de COVID-19.



Vista con microscopio electrónico de coronavirus SARS-Cov-2.

Los picos en la superficie externa contienen "ganchos de agarre" moleculares y "abrelatas" para permitir que el virus ingrese a una célula.

Imagen: Centros para el Control de Enfermedades, USA.

Los cuidados de salud bucal deben iniciarse desde el nacimiento y mantenerse durante toda la vida.

Lavar las manos, cepillar los dientes con pasta fluorada, beber agua pura, comer sano y sin azúcar son claves durante la pandemia.

Las niñas y niños aprenden con mucho afecto y a través del juego.



Possible vista del virus SARS-Cov-2 a través de los ojos de un/a niño/a.

¿Cómo prevenir el contagio por Coronavirus?

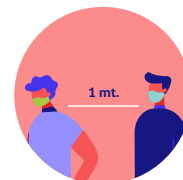
Algunas de las medidas simples y efectivas que se deben mantener siempre, para evitar el contagio fuera o dentro de la casa, son las siguientes:



Lavado de manos
mínimo 40 segundos
con agua y jabón.



Estornudar o toser
con el antebrazo
o en un pañuelo
desechable.



Mantener una distancia
mínima de 1 metro
entre usted y cualquier
persona que tosa
o estornude.



Evitar tocarse
los ojos, la nariz
y la boca.



No compartir bombilla,
vaso o cubiertos
con otras personas.



Evitar saludar
con la mano
o dar besos.

Estas medidas se complementan con el uso obligatorio de mascarilla, la cuarentena o el aislamiento en casa.

¿Cómo cuidar la salud bucal en el contexto de COVID-19?

Los cuidados de salud bucal deben iniciarse desde el nacimiento y mantenerse durante toda la vida. Forman parte de un estilo de vida activa y sana, lo que puede ser un desafío durante la cuarentena.

Antes de hablar sobre las precauciones que se deben tomar, para cuidar la salud bucal durante la pandemia, es bueno recordar que las niñas y niños aprenden jugando, les gusta asumir distintos roles e imitar a sus padres, ciertos personajes y a otros adultos significativos.

Por lo tanto, experiencias diarias como ordenar su ropa, hacer las tareas, almorzar, recoger los platos de la mesa o cepillarse los dientes pueden ser momentos entretenidos donde se sientan atendidos, cuidados, queridos y motivados a lograr los desafíos que se les presenten.

El cepillado de dientes es una expresión de cuidado y cariño que debe ser realizado por un adulto hasta que la niña o niño tenga la autonomía y desarrollo para hacerlo solo, así como también debe seleccionar los alimentos sin azúcar y más naturales para la niña o niño.

Este proceso requiere de paciencia y de la creatividad del adulto para aprovechar la imaginación y el sentido lúdico de la niña o niño.

La responsabilidad de los adultos de ser modelos en el desarrollo de hábitos de las niñas y niños puede generar estrés, especialmente en una situación tan particular como la pandemia. En este escenario, una estrategia posible es que los adultos busquen a su niño o niña interior, juguetón y risueño. El juego en la rutina puede ser el mejor camino.

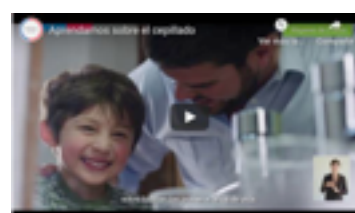
Te invitamos a visualizar nuestras cápsulas de Salud Bucal



Video: niñas y niños desde el nacimiento



Video: niñas y niños menores de 2 años



Video: niñas y niños desde los 2 años

Lavado de manos y cepillado de dientes en contexto de Coronavirus



¡No olvidar!

- Cepillar los dientes con pasta con flúor al menos 2 veces al día, sin olvidar hacerlo antes de ir a dormir. Recordar que el cepillado y uso de pasta con flúor se inicia con la erupción del primer diente.
- El primer paso en la rutina de higiene bucal es el lavado de manos con agua y jabón y enjuagar la boca con agua antes del cepillado.
- Dispensar sobre el cepillo de dientes seco una pequeña cantidad de pasta dental con flúor. Utilizar siempre pasta dental con 1.000 a 1.500 ppm de flúor.
 - En niños y niñas menores de 2 años, pintar la punta del cepillo con pasta.
 - Desde los dos años, aumentar la cantidad de pasta hasta el tamaño de una arveja.
- Cepillar los dientes con pasta con flúor por 2 minutos. Es importante limpiar todas las superficies de todos los dientes.
 - Con los dientes juntos, cepillarlos en círculos.
 - Cepillar las muelas, en las partes que se mastica, hacia atrás y adelante.
 - Cepillar la lengua de atrás hacia adelante.
- Después de cepillar todos los dientes, escupir los restos de pasta y saliva, sin enjuagar.
- Finalmente, lavar el cepillo con agua, eliminar el exceso de agua y guardarlo con la cabeza hacia arriba, sin que toque ningún otro cepillo, dentro de un cepillero o mueble que permita su secado.



Urgencia odontológica durante la pandemia

Durante la pandemia, la indicación es quedarse en casa. Sin embargo, una urgencia odontológica requiere la atención inmediata por un odontólogo.

Algunas de las urgencias odontológicas más frecuentes en niñas y niños son el dolor (ej. pulpitis), infección (ej. absceso), aumento de volumen de la cara (ej. flegmón), daño en dientes y encías por accidentes (ej. avulsión, fractura coronaria).

El equipo odontológico está preparado para entregar una atención oportuna y segura, tomando todas las precauciones para reducir el riesgo de transmisión y contagio del virus SARS-Cov-2.

De vuelta al jardín infantil y a la escuela

En el contexto de pandemia y el retorno a las unidades educativas, es importante tomar las medidas para cautelar el distanciamiento físico en las salas de hábitos higiénicos o baños.

Así mismo, las escuelas deberán tener las condiciones necesarias para prevenir la transmisión del virus, como estaciones bien provistas para la higiene de manos y cepillado de dientes.

Ingresa, regístrate y realiza el curso “Herramientas para cuidar la salud bucal”

La Plataforma Educativa de salud bucal del Ministerio de Salud tiene toda la información necesaria para que juntos cuidemos la salud bucal de nuestros niños y niñas.

Casi 2.800 profesionales, técnica/os y alumnas/os de educación parvularia, básica y de salud han aprobado el curso de capacitación Herramientas para cuidar la salud bucal. Con ello lograron fortalecer sus conocimientos para promover el autocuidado, hábitos y conductas en niñas, niños y sus familias para evitar o detener el avance de las enfermedades bucales más frecuentes.

Este curso online de 20 horas, certificado por el Ministerio de Salud, está siempre disponible y es la alumna/o quien elige el horario para realizarlo.



El cepillo de dientes

Debe tener filamentos suaves y su tamaño debe estar de acuerdo a la edad de la niña o niño.

Se cambia cada 3 meses o cuando esté chascón. Se guarda con su cabeza hacia arriba, sin que toque otros cepillos, idealmente en un cepillero o mueble que lo proteja y permita que se seque.

El cepillero se limpia 2 a 3 veces por semana con agua jabonosa.



Recordar que SIEMPRE el cepillo de dientes es individual y no se comparte.

Si algún miembro de la familia está con aislamiento domiciliario por COVID-19, debe mantener el cepillado de dientes con pasta con flúor al menos 2 veces al día y guardar su cepillo separado de otros cepillos.

Se recomienda cambiar el cepillo de dientes al terminar el periodo de aislamiento o al ser dadas de alta.

Cuando no existe la posibilidad de permanecer aislado del resto de la familia, se debe solicitar el ingreso a una residencia sanitaria.

Más información ↓

Residencia
SANITARIA

Más información de cómo cuidarse durante la pandemia

Sigue los siguientes links y encontrarás consejos, recursos de ayuda y actividades que pueden contribuir al bienestar de las personas durante la pandemia.



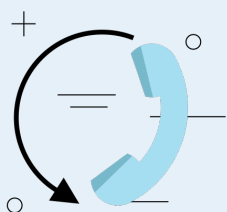
Saludablemente

Resuelve tus dudas en línea, infórmate dónde pedir ayuda y revisa las recomendaciones para enfrentar esta pandemia.



Niños y Niñas en casa

Encuentra sugerencias para organizar la rutina y muchas ideas de actividades para hacer en los tiempos de juego.



Ayuda de profesionales

Encuentra orientación y el apoyo que necesitas por vía telefónica, o solicita ser contactado por un psicólogo durante la pandemia.



Promoción y prevención en Salud Bucal

Aprende cómo cuidar la salud bucal y cómo prevenir las enfermedades bucales más frecuentes.



Chile para niños

Descubre a Memoriosa, al Búho Medina, a Mariposa y el Palacio de los libros y disfruta en familia de temas y actividades sorprendentes.



Chile Crece Contigo

Encuentra el libro Clementina y el Coronavirus, actividades e información sobre el cuidado de niñas, niños y adolescentes durante la pandemia



Paso a Paso, Nos Cuidamos

Conoce el Plan Paso a Paso, una estrategia gradual para enfrentar la pandemia según la situación sanitaria de cada zona en particular.

