

EDUCACIÓN SECUNDARIA. HIGIENE BUCODENTAL. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLES.

EDUCACION SECUNDARIA. GENERALIDADES (12-17 AÑOS)

La adolescencia es un periodo de desarrollo físico muy intenso y es también la etapa del desarrollo psicológico en la que se adquiere una identidad personal diferenciada. Se trata de una fase complejísima en la que cambia la capacidad física, aumentan las responsabilidades académicas y se inicia la sexualidad que complica las relaciones con los demás.

El establecimiento de una identidad propia requiere un alejamiento parcial de la familia, lo que aumenta aun más la importancia de los amigos, que se convierten en modelos a seguir y que es probable que rechacen los valores y las reglas de los padres y otras autoridades. Al mismo tiempo también hay que diferenciarse del grupo para establecer la propia identidad.

Dado que durante este periodo se rechaza la autoridad paterna, el tratamiento dental debe de presentarse como deseable por los chicos y no como imposición de los padres, es decir, buscando las motivaciones internas para corregir un defecto que él ha percibido, no uno detectado por la figura autoritaria del padre o la madre cuyos valores esta rechazando.

En estos momentos es muy importante la aprobación por parte de los amigos. También es muy importante que un adolescente desee activamente recibir tratamiento como algo que se hace *por él* y no que se le hace *a él*. En esta fase, se captan rápidamente los conceptos abstractos, pero no es probable que se haga caso a los requerimientos para hacer algo por su impacto sobre la salud personal.

El reto para el odontólogo no consiste en intentar cambiar la percepción que tienen los adolescentes de la realidad, sino de ayudarles a verla con mayor claridad. Resulta más práctico aceptar que puede tener razón en su percepción sobre lo que pensarán los demás, pero pidiéndole que haga la prueba durante un tiempo. Esta prueba de percepción de la realidad suele demostrar que el paciente puede afrontar perfectamente la respuesta de sus amigos.

EDUCACION SECUNDARIA. OBJETIVOS GENERALES RELACIONADOS

- Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás. Practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos.
- Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal
- Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre las personas. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres

- Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y las relaciones con los demás.
- Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir conocimientos. Disponer de una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación
- Concebir el conocimiento científico como un saber integrado que se estructura en distintas disciplinas.
- Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los demás, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud y la calidad de vida personal así como del consumo responsable y sostenible
- Conocer y asumir los principios del desarrollo sostenible y su repercusión para toda la sociedad, valorar críticamente el uso del entorno natural y adquirir hábitos de cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora
- Apreciar la creación artística y aprender el lenguaje de las distintas manifestaciones culturales, utilizando diversos medios de expresión y representación
- Adquirir una preparación básica para la incorporación profesional. Aplicar los conocimientos adquiridos como orientación para la futura integración en el mundo académico y laboral
-

HIGIENE BUCODENTAL.

Objetivos

- ✓ Conocer la importancia de la higiene buco-dental
- ✓ Adquirir hábitos adecuados de salud buco-dental al menos tres veces al día tras las comidas. Instaurar el hábito y llevar cepillo y pasta para realizar la higiene bucodental tras la comida en el centro educativo.
- ✓ Consolidar la técnica correcta del cepillado de los dientes y el uso diario del hilo dental
- ✓ Valorar los beneficios del cepillado, sobre los dientes la lengua y el aliento.

- ✓ Adquirir conocimientos sobre la dentición y sus funciones
- ✓ Saber qué es la caries, las causas que la provocan y cómo prevenirla
- ✓ Identificar los alimentos cariogénicos
- ✓ Disminuir el consumo de refrescos azucarados, snacks y chucherías
- ✓ Conocer otras enfermedades de la boca como la periodontitis relacionadas con la falta de higiene bucal
- ✓ Conocer los riesgos del piercing labial y lingual sobre la salud oral.
- ✓ Valorar la importancia de una sonrisa saludable en el entorno familiar y social.

Actividades para el desarrollo de habilidades

- ✓ Diapositivas, vídeos, láminas y fotografías sobre dentadura afectada por la caries y los consejos para su prevención
- ✓ Estudio de los tipos de dientes y las partes que lo componen (esmalte, dentina, pulpa...)
- ✓ Estudio del proceso de formación de la caries
- ✓ Realización de pósters con consejos para una adecuada higiene buco-dental
- ✓ Talleres para identificar los alimentos cariogénicos
- ✓ Vídeos, fotos y documentales sobre las distintas enfermedades de la boca, los factores que pueden ocasionarlas y cómo prevenirlas
- ✓ Realización de talleres prácticos con arcadas dentales para técnica de cepillado de dientes
- ✓ Concertar personalmente la visita periódica con el dentista o cuando existe un motivo

Actividades e información a la familia

- ✓ Control de una adecuada higiene buco-dental.
- ✓ Uso de cepillo, pasta con flúor e hilo dental
- ✓ Vigilancia del consumo excesivo de alimentos cariogénicos
- ✓ Visitar al dentista una vez al año y siempre que sea necesario, incentivando la implicación personal en la concertación de las visitas.

ALIMENTACION Y NUTRICION SALUDABLE.

Objetivos

- ✓ Consolidar los conocimientos sobre la estructura y funcionamiento del cuerpo humano
- ✓ Conocer y comprender la estructura, funcionamiento y relaciones de los órganos y sistemas que intervienen en el proceso de la nutrición
- ✓ Diferenciar entre alimentación y nutrición
- ✓ Distinguir entre los diferentes tipos de nutrientes según la función que desempeñan
- ✓ Distinguir entre los diferentes tipos de alimentos según los nutrientes que los componen. Conocer la pirámide de la alimentación saludable
- ✓ Entender los beneficios de una dieta saludable y equilibrada
- ✓ Ser conscientes de la importancia de realizar el desayuno en casa
- ✓ Conocer los principales mitos y falsas creencias sobre los alimentos
- ✓ Disminuir el consumo de golosinas, snacks y comida rápida
- ✓ Conocer las enfermedades relacionadas con una alimentación inadecuada
- ✓ Adquirir una actitud crítica ante la publicidad de productos alimenticios
- ✓ Conocer los hábitos de alimentación poco saludables que se dan con frecuencia en las sociedades desarrolladas
- ✓ Saber la procedencia de los diferentes alimentos y los principales procedimientos de elaboración

Actividades para el desarrollo de habilidades

- ✓ Fichas, láminas, vídeos, dibujos, documentales, etc. para el estudio de los diferentes aparatos y órganos que intervienen en la alimentación y nutrición
- ✓ Taller de alimentación y cocina saludable
- ✓ Actividades por grupos en las que se clasifiquen los alimentos según su nutriente más importante y su función principal en el organismo
- ✓ Póster y murales con la pirámide de la alimentación saludable
- ✓ .Conocimeinto de la fluoración de las aguas en la CAV
- ✓ Conocer la importancia de consumir diariamente suficiente cantidad de agua y que esta sea principalmente del suministro público..

- ✓ Concursos de elaboración de un cartel con la pirámide de la alimentación saludable. Exposición de los carteles en el aula
- ✓ Calcular los propios requerimientos energéticos según el nivel de actividad física.
- ✓ Elaboración de dietas y menús saludables
- ✓ Documentales y coloquio sobre las enfermedades relacionadas con la alimentación más frecuentes en nuestro medio. (obesidad, anorexia, bulimia)
- ✓ Mesas redondas sobre dudas y creencias relacionadas con la alimentación
- ✓ Vídeos y documentales en los que se muestren los trucos para la realización de anuncios de alimentos, tanto para revistas como para televisión
- ✓ Eliminación de las máquinas expendedoras de alimentos y refrescos en el centro
- ✓ Control de los alimentos que se venden en la cafetería del centro, reduciendo la oferta de golosinas, snacks, pastelitos y bollería industrial y ofreciendo alternativas más saludables
- ✓ Ajuste de precios de la cantina, de manera que sea más fácil la elección de alimentos saludables como bocadillos, zumos, frutas, etc.
- ✓ Visitas a páginas web sobre alimentación saludable
- ✓ Búsquedas a través de internet de diferentes procesos de elaboración de alimentos

Actividades e información a la familia

- ✓ Seguimiento de una dieta variada y equilibrada en el hogar
- ✓ Ajuste de las raciones al aporte calórico recomendado para cada miembro de la familia en función de su edad, peso, sexo, etc.
- ✓ Importancia de la realización del desayuno en casa todos los días
- ✓ Alternativas saludables y económicas frente a la comida rápida y a las chucherías
- ✓ Efectos perjudiciales que puede ocasionar un consumo continuado y excesivo de refrescos azucarados, snacks, comida rápida, golosinas y dulces
- ✓ Consumo de agua como opción principal. Ocasionalmente, beber refrescos no azucarados y nunca alcohol
- ✓ Control del gasto y del patrón de consumo que realizan los hijos con respecto a refrescos, golosinas, snacks, etc.

- ✓ Importancia de dejar preparadas comidas saludables, si los padres y madres trabajan fuera de casa
- ✓ Información de los cambios que se produzcan en los productos ofertados en la cafetería del centro y en las máquinas expendedoras
- ✓ Aspectos de la publicidad sobre alimentos que se presenta de manera incompleta o con mensajes engañosos