

## **GUÍA PARA EL MAESTRO. ANEXOS PARA EL PROFESORADO. SALUD BUCODENTAL. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

### GUIA PARA EL MAESTRO

Puntos que debe incluir:

- Anatomía de la boca
- Estructura del diente
- Clasificación de los tipos de dientes
- Dentición: dentición temporal y dentición definitiva. Cronología y secuencia de erupción
- La caries dental: causas, mecanismos de defensa
- La enfermedad periodontal: causas
- Prevención de las enfermedades bucodentales:
- Limpieza de los dientes: control de la placa (cepillado dental), reducción del consumo de azúcares, aumento de la resistencia del diente (flúor)
- uso de pasta fluorada según edad
- técnicas de cepillado dental
- uso de seda dental
- uso de reveladores de placa
- La dieta: alimentos cariogénicos, alimentos sanos, recomendaciones dietéticas
- El flúor: flúor tópico y sistémico, dentífricos fluorados
- La maloclusión dental: hábitos y consecuencias, tipos de maloclusiones
- Los traumatismos dentales
- 

### ANEXOS PARA EL PROFESORADO

Salud bucodental

- Anatomía de la boca. La dentición
- Principales patologías: caries y enfermedad periodontal
- Medidas preventivas: dieta no cariogénica, colutorios fluorados
- Higiene bucodental. Técnica correcta del cepillado dental

### CONTENIDOS QUE DEBEN INCLUIR LAS ACTIVIDADES SOBRE SALUD BUCODENTAL

- Anatomía de la cavidad bucal (arcada dental). Las funciones de la boca
- Estructura y clasificación de las piezas dentales
- Importancia del tipo de alimentación en la salud bucodental
- Los problemas dentales más frecuentes. El proceso de formación de caries
- La importancia de los hábitos elementales de higiene bucodental
- Técnicas de cepillado dental y frecuencia. Los colutorios fluorados y su utilidad en la prevención de caries
- La publicidad y el consumo de productos relacionados con la salud bucodental

### ALIMENTACION Y NUTRICION

- Conceptos básicos: Alimentación y nutrición. Hábitos alimentarios: evolución y tendencias
- Clasificación de los nutrientes. Recomendaciones nutricionales y necesidades energéticas. Dieta equilibrada
- Los grupos de alimentos. La pirámide de la alimentación. Dieta mediterránea
- Elaboración de dietas saludables
- Conservación y preparación de alimentos
- Problemas nutricionales de las sociedades desarrolladas: diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, neoplasias y trastornos del comportamiento alimentario

### CONTENIDOS QUE DEBEN INCLUIR LAS ACTIVIDADES SOBRE ALIMENTACION Y NUTRICION

- Necesidad de la alimentación y la nutrición para la vida
- Anatomía y funcionamiento de los órganos que intervienen en la absorción de nutrientes, digestión y metabolismo
- Nutrientes, alimentos y principios inmediatos. Funciones y clasificación
- Requerimientos nutritivos en cada etapa de la vida (relación edad-ingesta) y según el grado de actividad física desarrollada (relación ingesta calórica-gasto energético)

- Alimentación variada y equilibrada. Pirámide de la alimentación saludable. Consecuencias del desequilibrio de la dieta
- Frecuencia de consumo de alimentos y distribución de la ingesta diaria. La importancia del desayuno
- Procesos que siguen los alimentos desde su origen hasta el consumo
- Conocimientos para una buena compra: relación calidad-precio, distinguir necesidades reales y sentidas, interpretación y lectura del etiquetado y reconocimiento de productos frescos
- Conocimiento de las estrategias de publicidad de los alimentos. Mensajes publicitarios con información nutricional engañosa
- Mitos alimentarios
- Normas de higiene en la manipulación de alimentos. Correcto almacenamiento y conservación
- Transformaciones que sufren los alimentos al ser cocinados. Técnicas culinarias para un mayor aprovechamiento de los nutrientes
- Valor nutritivo de los platos típicos de la cocina tradicional. Importancia de la dieta mediterránea tradicional

Los materiales curriculares deben verse como una forma de sugerir un modo de trabajo, de seleccionar y organizar el conocimiento y como ejemplos de estrategias de calidad que provoquen en el profesorado la emisión de juicios comprometidos sobre su tarea, la reflexión y el debate. Es decir, deben ser abiertos y flexibles de tal forma que permitan al profesorado investigar en su contexto práctico concreto y poder así completarlos y modificarlos a partir de la información y sugerencias que reciba