

Salud Bucal en la Adolescencia.

Autoras:

Dra. María Rosa Sala Adam

Especialista de Primer Grado en Estomatología General Integral

M.Sc. en Promoción y Educación para la Salud

Profesora Asistente.

Lugar de trabajo: Policlínico Docente “30 de Noviembre”

Teléfono (casa): 6 99 58 52

E-mail: mayisala@infomed.sld.cu

Autora: Lic. en Educación Ana Cepero Gil

Especialidad: Defectología

Especialización: Trastornos de la Conducta

M.Sc. de la Comunicación Social

Profesora Asistente.

Lugar de trabajo: Hospital Clínico Quirúrgico “Hermanos Ameijeiras”

Teléfono (casa): 260 02 06

E-mail: ana.cepero@infomed.sld.cu

Autora: Dra. María de la Concepción Orbay Araña

Especialista de Segundo Grado en Medicina General Integral

M.Sc. en Psicología de la Salud

Profesora Auxiliar

Investigadora Agregada

Lugar de trabajo: Policlínico Universitario “Rampa”

Teléfono (casa): 8 30 07 09

E-mail: conchita.orbay@infomed.sld.cu

“Para andar por un terreno, lo primero es conocerlo”

José Martí

Estomatología

“Salud Bucal en la Adolescencia”

Dra. María Rosa Sala Adam

Trabajar por la salud bucal desde la comunidad adolescente nos ha reafirmado la importancia de construir colectivamente saberes nuevos y problematizar acerca de diferentes temas relacionados, con vistas a mejorar las prácticas saludables. Se hace imprescindible optimizar la atención integral a adolescentes desde un enfoque de derechos (1) donde estén siempre presentes el diálogo y la participación. Mirando con empatía esta etapa, apreciamos que el proceso puede resultar muy enriquecedor, si se logra que sean protagonistas de sus propias vidas.

Disfrutar de una salud bucal adolescente de excelencia es una meta a alcanzar **desde** ellos mismos, el personal de salud, la escuela, la familia y la comunidad en armonía con el entorno, contando con la voluntad política, la participación y la intersectorialidad entre los pilares fundamentales.

Esta afirmación lleva implícita la relevancia de la Promoción de Salud y la Prevención de Enfermedades y Riesgos. Encuentra protagonismo la participación adolescente y la atención integral a las generaciones que disfrutan este periodo, con la intencionalidad de maximizar los valores humanos y el despertar de las potencialidades creativas en beneficio de la salud bucal como parte de la general.

Los beneficios que a corto, mediano y largo plazo conlleva una atención estomatológica acorde a las exigencias del actual milenio, repercutirán indiscutiblemente en el buen estado de salud de la población adolescente, teniendo en cuenta que con ello se condiciona el adecuado crecimiento y desarrollo de las nuevas generaciones.

La necesaria creatividad se logra al establecer analogías, al comparar aspectos aparentemente diferentes, o diferencias entre cuestiones aparentemente similares.

En fin, al mantener abiertos mente y corazón, nos sorprenderemos comprobando cuánto se aprende y se desaprende en el proceso educativo de construcción conjunta de conocimientos, actitudes y prácticas de salud bucal.

Adolescentes, personal de salud y promotores de otros sectores, trabajamos por procesos, resultados e impactos que desde los diferentes escenarios donde desarrollan su vida los adolescentes, muestren avances en salud bucal teniendo en cuenta los beneficios que representan para las diferentes esferas de la vida.

Para practicar conductas de salud, es necesaria la participación adolescente.

Según González Rodríguez, "Participar es más que movilizar, más que intercambiar criterios, más que opinar; significa sensibilizarse, tomar parte, implicarse, decidir y actuar comprometidamente". (2)

Ante cualquier preocupación, acudir al estomatólogo.

De manera general, compartimos varios temas de los que con frecuencia se debaten en el **Departamento de Educación para la Salud, Comunicación y Consejería Bucal**:

1. ¿Brotan dientes en la adolescencia?

Esquema de la cronología de brote de los dientes en la adolescencia:

| Orden de brote | Edad aproximada de brote | Dientes superiores | Dientes inferiores |
|-----------------------|---------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1ro. | 10 años | 2da bicúspide | 1ra bicúspide |
| 2do. | 11 años | Canino | 2da bicúspide |
| 3ro. | 12 años | 2do molar | 2do molar |
| 4to. | 16 años | 3er molar(cordal) | 3er molar(cordal) |

Tener en cuenta que es un proceso flexible. De manera aproximada se identifica la edad en que aparecen los dientes en la boca del adolescente. Es más importante que se cumpla la secuencia, que enmarcar el brote en un tiempo rígido.

Se evidencia la importancia de que no decaiga el cuidado de la salud bucal, ya que brotan nuevos dientes y las características propias del adolescente se ponen de manifiesto. (3)

2. ¿Qué es eso de “rechinar” los dientes?

Bruxismo: Proviene de la palabra griega *bruxe*, que significa "crujido de dientes". De la misma familia son el verbo *bruco* ("morder", "devorar" y "crujir los dientes") y el sustantivo *brugmos* ("mordedura", "crujido de dientes"). A su vez, la variante de *bruxe*, *bruxema*, significa "grito de dolor", "de cólera", y su forma verbal *bruxaomai*, "mugir", "rugir", "bramar", "gritar". (4)

Es necesaria la detección y atención temprana del bruxismo, ya que, mantenido en el tiempo, puede ocasionar trastornos como desgastes en las superficies masticatorias o disfunciones de la articulación temporomandibular (ATM), por ejemplo.

3. ¿Cuál es la diferencia entre dentición y dentadura?

Dentición: conjunto de fenómenos de formación, brote y crecimiento de los dientes.

Dentadura: conjunto de dientes en su posición anatómica. (5)

La formación, brote y crecimiento de los dientes es un proceso en el cual participan muchos factores que se entrelazan, como la biología y la alimentación, por ejemplo, sin olvidar que están presentes lo económico y lo social. Es un evento de gran importancia que involucra a toda la familia, no solamente al adolescente. Disfrutar de una dentadura estéticamente armónica con el rostro y también funcional, es de vital importancia para la salud integral del adolescente.

4. ¿Por qué es tan importante la boca?

Algunos ejemplos de su importancia, son:

“En ella comienza la digestión: masticar bien, saborear los alimentos influye en la nutrición. Para ello es, biológicamente, muy necesario tener una boca sana. Pero el hombre vive interactuando con su entorno ...reír, hablar ...” (6)

En la adolescencia, la boca cobra especial importancia para las relaciones de pareja, para disfrutar el contacto con el ser amado, para dar y recibir amor. Por eso, como se desea ofrecer lo mejor, pues una boca sana, resulta un “regalo” especial para esa persona también especial.

5. ¿Tiene alguna “fórmula” para mantener la boca sana?

Es importante fomentar el autocuidado y la responsabilidad como un valor en el adolescente. Algunos cuidados son:

HIGIENE BUCAL:

- El cepillado debe realizarse siempre de la encía al diente y en las caras masticatorias en forma circular o rotatoria, sin olvidar la lengua.

Frecuencia óptima del cepillado:

1. Después del desayuno.
2. Después de almuerzo.
3. Después de comida
4. Antes de acostarse, el más importante

Tiempo de cepillado: Tres minutos (7)

- La crema dental debe dosificarse en cantidades moderadas. (Colocarla “atravesada” en el cepillo, no a lo largo del mismo).
- El cepillo debe ser de uso personal, colocarse bien limpio en un lugar ventilado y sustituirse cuando las cerdas estén deterioradas (cada tres meses, aproximadamente).
- Los adolescentes pueden disfrutar en salud de alimentos dulces atendiendo a:
 1. Tratar de ingerirlos después de las comidas, como postre. De hacerlo entre ellas, practicar la higiene bucal, posteriormente. Si no es posible, al menos enjuagarse la boca. (5)

6. ¿Qué hacer ante un golpe en un diente?

“Se considera traumatismo dentario toda lesión que ocurra con fuerza sobre los dientes lesionando sus estructuras, pudiendo haber o no pérdida de tejido dentario o de los tejidos circundantes”.

Ante esto:

Acudir inmediatamente al estomatólogo, aunque deben tomarse algunas medidas previas:

Si se recupera algún fragmento de diente se debe llevar a la consulta conservándolo en un medio que puede ser leche, saliva o suero fisiológico.

Si el diente está desplazado de su lugar parcialmente hacia afuera, hacia los lados,

o hacia atrás: tratar de llevarlo a posición original y que el adolescente afectado muerda una gasa o algodón.

Si el diente se desplazó hacia ADENTRO, no tocarlo.

Si el diente está desplazado de su lugar totalmente (fuera de la boca):

1. Buscar el diente.
2. Tomarlo por la corona, no tocar la raíz.
3. Tratar de llevarlo a su posición original inmediatamente y que muerda una gasa o un algodón con el mismo.
4. Si transcurre algún tiempo con el diente fuera de su posición en la boca, o si éste se encuentra SUCIO, debe introducirse el mismo para su conservación y limpieza, en leche, saliva o suero fisiológico hasta llegar a la consulta. NO tratar de limpiarlo con ninguna otra sustancia. (5)

7. ¿Cómo realizar el autoexamen bucal?

AUTOEXAMEN BUCAL: CONOCERNOS DESDE LA SALUD

La práctica del **autoexamen bucal** protege a los adolescentes que lo realicen a partir de los 15 años durante toda su vida.

Cualquier persona puede explorar su boca y cuello para comprobar su salud o identificar posibles condiciones preneoplásicas o neoplásicas incipientes, lo que resulta de gran beneficio para su calidad de vida.

Como parte del conocimiento del cuerpo, es importante que desde la adolescencia se identifiquen las estructuras anatómicas normales para que se pueda disfrutar la salud o darse cuenta precozmente de cualquier cambio y solicitar la ayuda necesaria.

Autocuidado y Autorresponsabilidad:

Se concibe como la implicación y responsabilidad que cada individuo tiene con la maximización, el hacer mejor o recuperar su salud y la influencia positiva para los que le rodean.

Querer, saber y poder realizar el autoexamen

1. Motivación por la salud y disponer de 5-10 minutos libres.
3. Tener privacidad.
4. Contar con un espejo facial y luz natural (preferentemente)
6. Tener dominio de la metodología.

¡Manos a la Obra!

Si al practicar el autoexamen de la boca y el cuello no encuentras alteraciones...

¡Disfruta la salud!

Si encuentras manchas rojas o blancas, llagas o úlceras, zonas duras, dolorosas, lunares que cambiaron u otra variación: ¡Busca ayuda profesional!

¡Mientras más rápido, mejor!

¿Cómo realizarnos el Autoexamen?

1. Lávate bien las manos.
 - Colócate frente al espejo en un lugar donde puedas disponer de buena iluminación (preferiblemente natural) y privacidad.
 - Si tienes prótesis (dentadura postiza total o parcial, de esas que “se quitan y se ponen”), retírala de tu boca y...
2. Observa (mira con detenimiento) y palpa (toca) tus labios y la mucosa o encía labial.
3. Observa y palpa la mucosa de los carrillos (partes laterales internas de la boca) hasta la encía superior e inferior.
4. Observa y palpa la parte superior, el paladar duro y blando (techo de la boca) y la úvula (campanilla).
5. Saca la lengua y obsérvala, muévela en todas las direcciones. Palpa su cara superior, los bordes y la punta.
6. Levanta la punta de la lengua, toca con ella el cielo de la boca. Observa y palpa su parte inferior, el suelo de la boca (debajo de la lengua), los dientes y la encía inferior.
7. Lava nuevamente tus manos, ya que ahora vas a examinarte fuera de la boca.
8. Observa tu cuello. Compara los dos lados. Palpa buscando cualquier aumento de volumen, dureza o nódulo.

Acompaña el autoexamen de otras conductas saludables

- Evita el tabaco, el alcohol y otras adicciones.
- Mantén la higiene bucal.
- Consume con frecuencia frutas y vegetales.
- Visita al estomatólogo.
- Protégete de la acción directa de los rayos solares.
- Protégete al practicar el sexo oral.
- Evita la ingestión indiscriminada de dulces y golosinas. (8)

Se destacó la situación real de que las expectativas adolescentes no se cumplen en cuanto a preferencias, motivaciones y demandas de mensajes educativos en salud bucal, de manera general.

La situación ideal propuesta fue: llegar a los lugares de encuentro de adolescentes para interactuar, enmarcado en el consumo educativo que ellos prefieren en cada contexto, según técnicas de recolección de información. Ahí se inserta la propuesta de participación **Art- diente**. (**Art** como símbolo de la cultura y **diente** como símbolo de la salud bucal).

Para ser coherentes, trabajamos con la intención de construir mensajes y materiales educativos de salud de manera conjunta desde los adolescentes, empleando manifestaciones relacionadas con el arte: fábulas, “adividentis” (adivanzas relacionadas con la salud bucal), cuentos, teatro con representaciones de actores de esas edades, música, canciones, baile, pintura, técnicas participativas ... siempre con la mirada puesta en: tema, grupo y escenario, en un tiempo dado.

Se pone también a disposición de los educadores y promotores, así como de adolescentes, otras “herramientas” que pueden ser utilizadas en el trabajo diario, como **versificaciones didácticas** (utilización de rimas para promocionar mensajes educativos de salud de una forma amena y con lenguaje asequible para los diferentes grupos poblacionales, que pueden en algún momento llegar a ser poemas educativos (según el Dr. Armando Fernández López). Son textos provocativos de participación desde lo cultural. Algunas pueden ser escenificadas, otras invitan a la “refle/acción” ... en fin, se reta la creatividad y la participación.

Según González Rodríguez, “Participar es más que movilizar, más que intercambiar criterios, más que opinar; significa sensibilizarse, tomar parte, implicarse, decidir y actuar comprometidamente”.(3)

Puede ser en las aulas, centros deportivos, casas de cultura, departamentos de Educación para la Salud, Comunicación y Consejería Bucal y de Puericultura (2), proyectos comunitarios, círculos de adolescentes o círculos de interés, entre otras opciones.

Resultado de actividades de la Consejería de Salud Bucal o de Puericultura, en las que los propios adolescentes identificaron “**palabras claves o ideas fuerza**”, son:

“Somos adolescentes, somos así”

No soy problema,
Soy solución
¡Vale la pena
Ser como soy!

Hoy te convido
A visualizarme
De mis anhelos
Voy a contarte

En un entorno
De protección
Quiero que escuches
Clara mi voz

Soy una síntesis
E integración
Lleno de ímpetu,
Futuro y sol.

Soy influyente
Soy influido
Muy buena gente,
Pero atrevido

Desventajoso
Y aventajado
Muy estridente
O amordazado

Irrespetado
O respetado
¡Soy un sujeto
No sujetado!

Soy la ruptura
Y continuidad
De mi familia
Y comunidad.

Soy vulnerable
Y soy forzado
Oigo a mis pares
Y no soy mudo.

Consumo música
En altavoz
Con eso digo...
¡Aquí estoy yo!

Me siento apático
O motivado
Todos los días
Soy renovado.

Redes tejemos
De relaciones
Cultura hacemos
En mil rincones

Diversos somos
En la unidad
Me nutre el diálogo
Y la equidad.

Somos bien libres
O “etiquetados”
Actuamos serios,
También jugamos

Participamos
Participando.
En decisiones
Parte tomando

Idealizados
Satanizados
Seres humanos,
Seres sexuados

Esta o aquella
Es mi orientación
Sexo, valores
Y protección

Tengo derecho
A ser feliz
A crecer sano
Y a sonreír

El hoy es mío
Y soy el mañana
Llevo en mis venas
Sangre “ajiacada”

Somos los sueños,
No pesadillas
Así construimos
La maravilla
¡Adolescencia
Es crecer andando
Entre valores,
Amor y encanto!

Autora:

Grethel Triana Hernández

15 años

Colaboradora:

Dra. María Rosa Sala Adam

El Círculo de Interés del Profe Paco Pérez

Me enteré de esto en la clase

Del buen profe Paco Pérez

Nos hablaba del ión flúor

Y la importancia que tiene

Nada de eso... es pura Química

Lo que explica qué pasó

Cuando la hidroxiapatita

El flúor incorporó

Nos contaba Paco Pérez

Profe de cabeza a pies

De salud bucal y flúor

¡Buen Círculo de Interés!

En la fluorapatita

Entonces se convirtió

Y aumentó la resistencia

Ante el ataque traidor

El flúor aporta fuerza

Y protege de las caries

Al tejido adamantino

¿Qué cuál es? ¡Es el esmalte!

¿De cuál ataque me habla?

Preguntan al profesor

¡El ataque de las caries

Con su ácido agresor!

La hidroxiapatita forma

Este tejido tan duro

El más fuerte de tu cuerpo

¡Resiste como ninguno!

Profesor Paco, Paquito

Dígame, profesor Pérez

¿Dónde yo encuentro un poquito

De flúor, de dónde viene?

¿Y qué hace el Señor Flúor

Para aportar fuerza al diente?

¿Será magia, será un brujo

O que es muy inteligente?

Hay flúor en el "buchito"

Cremas dentales y geles

También en forma de laca

Y alimentos lo contienen

Lo encontramos en lechugas
Carne de pollo y naranjas
En la llorona cebolla
Y en la papa de las granjas

El flúor sólo no es todo
El profe nos comentó
Existen otros factores
Que hacen tu salud, mejor

Si la cantidad de flúor
No resulta la ideal:
Pueden fluorarse las aguas
Puede fluorarse la sal

Buenos hábitos: la higiene,
La dieta bajo control,
Ambiente libre de humo,
Y asistir a revisión

¡Como aprendí de este profe
Lo que enseñó con amor!
Salud Bucal y fluoruros
Importante relación

Este profe Paco Pérez
Nos despierta el interés
¡Fomenta amor por la Química
Y la salud bucal también!!!

Autora:

Dra. María Rosa Sala Adam.

“Boca Computarizada”

Si tu boca fuera
Una PC
A todas las caries
Le diera “DELETE”

¡Y si vieras cuántas
Frutas, vegetales,
Pondría, seguro
Siempre en “Mis Imágenes”!

FONDO DE PANTALLA
¡Sería ideal!
Tu sonrisa sana,
Una flor y el mar.

En lindas carpetas
Color amarillo
Pondría mis dientes,
Sanos y con brillo.

Y por las VOCINAS
Oigo una canción
Que muy bien entonas,
Pues cuidas tu voz.

Por la nohcecita
Pasaré un “CORREO”
¡Antes de acostarte
Cepilla de nuevo!

La conducta guía
El “mausse” o ratón
ENTER a la higiene
Y a la prevención

“APAGAR EQUIPO”
¡Listos y a dormir!
Con la boca limpia...
¡Dientes de marfil!

VACIAR PAPELERA
De maloclusión
De encías enfermas
Y toda adicción.
En “MIS DOCUMENTOS”
Tendría el amor
El cepillo listo
Y sol con protección.

Y por la mañana,
Con “BOCA PC”
¡Un beso en la cara
A ti te daré!

Autoras:

Dra. María Rosa Sala Adam

Dra. María de la Concepción Orbay Araña

“El día que conversaron los labios con el sol”

Autoras:

Dra. María Rosa Sala Adam

Dra. Pilar María Acuña Aguilarte

Cálido día, en la playa

Una boca bien cuidada

Dialogaban con el sol

Es un regalo al amor

Los labios de adolescentes

Besar con la boca sana

Con perfecta educación

Es besar con más sabor

-¿Cómo podremos cuidarnos

Fotoprotección labial

De tu fuerte intensidad?

Es como usar el condón

-¡Con medidas generales

Para prevenir los daños

Tendrán protección solar!

¡Alerta en toda ocasión!

Entre las diez y las cuatro

Y ya que estamos hablando

Decir NO a la exposición

De la fotoprotección

Preferir otros horarios

Aconsejo: también cuiden

Para una salud mejor

La piel de la radiación

Sombrilla viene de sombra

-Los labios gracias te damos,

Pariente el sombrero es

Fuente de luz y calor.

Sombra, sombrero, sombrilla

Amigo sol: ¡Ahora vamos

Buenos mañana, hoy y ayer

A darnos un chapuzón!

Gracias yo les doy a ustedes

Por esta conversación

No olviden, queridos labios

¡Usar fotoprotección!

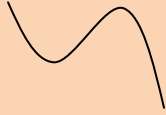
ADIVIDENTIS...

Soy un regalo en estuche

Por la salud que te deajo,

De las caries te protejo,

Viajo en pasta o llevo en buche.



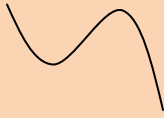
EL FLÚOR

Más delgado que un ciempiés

A los costados del diente,

(Cada lado y al siguiente)

Protejo y limpio a la vez.



EL HILO DENTAL

Autor:

Dr. Armando Fernández López

Bibliografía

1. Sala Adam MR, Rodríguez Martínez O y Santana Espinosa MC. Derechos. En: Creati Manual de Consejería en Puericultura. Colombia: UNICEF MINSAP ENSAP; 2011.
2. González Rodríguez N. Manual de Buenas Prácticas. Reflexiones sobre el Trabajo Comunitario desde la Educación Popular. La Habana: CEAAL Caribe; 2010.
3. Colectivo de autores. Consulta de Puericultura. La Habana: UNICEF/MINSAP; 2010.
4. Chiozza L, Barbero L y Boari D. Del Afecto a la Afección. Significados Inconscientes Específicos de Enfermedades Dentarias Dentarias.<http://www.funchiozza.com/libros/afecto/significados.htm> (Búsqueda 28/8/06)
5. Sosa Rosales M de la C, Rojo Toledano M, Sala Adam MR y colaboradores. Temas para la Capacitación Básica de la Brigadista Sanitaria en Salud Bucal. La Habana: MINSAP;2011
6. Sala Adam MR, Sosa Rosales M y de Cádenas Sotelo O. Anexo 12. Programa de Promoción y Educación para la Salud Bucal para Adolescentes. En: Programa Nacional de Atención Estomatológica Integral a la Población. La Habana: MINSAP; 2009.
7. Sala Adam MR, Orbay Araña M de la C y Sardiña Alayón S. Alerta Feliz. Para una Sonrisa Saludable. MINSAP/Colorado;2012
8. Sala Adam MR, Rosales Vernier B y Sánchez Peraza J. Estomatología. En: Creati Manual de Consejería en Puericultura. Colombia: UNICEF MINSAP ENSAP; 2011.