



Etapa clave 1

Prevención de la infección: la higiene bucal

Unidad didáctica 4: higiene bucal

Los estudiantes aprenderán cómo se forma la placa y por qué y de qué modo los alimentos y las bebidas azucaradas pueden dañarnos los dientes

Resultados de aprendizaje

Todos los estudiantes:

- Aprenderán qué es la placa dental y cómo se forma
- Aprenderán cuáles son las consecuencias de la caries
- Aprenderán que limitar el consumo de alimentos y bebidas azucaradas puede reducir la caries
- Aprenderán la importancia de comer unas meriendas saludables.

Referencias al currículum

PHSE/RHSE

- Salud y prevención

Ciencias

- Trabajo científico
- Seres vivos y sus hábitats

Inglés

- Lectura y comprensión lectora
- Expresión escrita



Unidad didáctica 4: higiene bucal

Materiales necesarios

Actividad: Experimento de la cáscara del huevo

Por grupo

- Cáscaras de huevos – rotas y limpias
- Vasos vacíos
- Bebida de cola con mucha azúcar
- Leche semi desnatada o agua
- Zumo con mucha azúcar
- Etiquetas para los vasos

Actividad de ampliación: Gráfico del cepillado de dientes

Por estudiante

- SW1: Gráfico e-Bug del proceso del cepillado de dientes saludable

Actividad de ampliación: Intercambio de alimentos saludables

Por clase

- TS1: Cuestionario sobre higiene bucal Verdadero/Falso Quiz

Por estudiante

- SH1: Elección de alimentos saludables Ficha técnica
- SH2: Higiene bucal – Cartas de Verdadero o Falso
- SW2: Elección de alimentos saludables

Materiales de apoyo

- TS1: Cuestionario de higiene bucal Verdadero/Falso
- SH1: Elección de alimentos saludables – Ficha técnica
- SH2: Higiene bucal Cartas de Verdadero o Falso
- SW1: Gráfico e-Bug del proceso de unos dientes saludables
- SW2 Elección de alimentos saludables

Preparativos

1. Disponga 3 vasos por cada grupo de 3-4 estudiantes y etiquételos del 1 al 3
2. Divida las cáscaras de huevo de manera que cada vaso contenga media cáscara



Unidad didáctica 4: higiene bucal

Palabras clave

Bacteria

Placa

Cavidad

Azúcar

Ácido

Cepillado de dientes

Caries

Salud y seguridad

Asegúrese de que los estudiantes no ingieran la cola, en particular aquellos que puedan tener diabetes. Los estudiantes con alergia o intolerancia al huevo no deben manipular estos componentes directamente.

Consulte el sitio web de e-Bug para actividades alternativas.

Para prácticas de microbiología seguras en el aula, consulte CLEAPPS

www.cleapps.org.uk

Enlaces web

<https://www.e-bug.eu/es-ES/la-higiene-bucal-ks1>

Introducción

1. Pida a los estudiantes que piensen en sus dientes, y pregúnteles cómo son (duros, blancos y brillantes). Pregunte a los estudiantes por qué creen que sus dientes son como son (para que sean fuertes y poder masticar y morder los alimentos).
2. Haga circular las cáscaras de huevo entre los estudiantes y pídale que las observen (detenidamente). Pregúnteles si se parecen a alguna parte del cuerpo. Los estudiantes deberían ser capaces de identificar que son como nuestros dientes. Explique a los estudiantes que los dientes están formados por capas, y que la cáscara del huevo es similar a la capa dura de nuestros dientes, denominada esmalte.
3. Explique a los estudiantes que existen gérmenes (llamados bacterias) que crecen durante todo el día en nuestros dientes, formando una sustancia pegajosa llamada placa, y que cuando ingerimos bebidas y alimentos azucarados estas bacterias utilizan esa azúcar para atacar nuestros dientes (en particular, la parte exterior de la capa de esmalte).

Actividad

1. Explique a los estudiantes que van a utilizar cáscaras de huevo para mostrar lo que el azúcar puede hacer en nuestros dientes.
2. Divida la clase en grupos de 3-4 estudiantes y repártales 3 vasos etiquetados del 1 al 3. Ayúdeles a colocar media cáscara de huevo dentro de cada vaso y a verter las tres bebidas elegidas en su interior.
 - a. Refresco de cola
 - b. Agua (o leche)
 - c. Zumo
3. Para ver los efectos, tendrán que esperar un día. Ahora, pregunte a los estudiantes lo que le ocurriría al huevo si lo dejaran en la bebida durante un largo periodo de tiempo. ¿Qué líquido alteraría más el huevo? ¿Cuál provocaría en el huevo menos cambios? Registre sus predicciones para el día siguiente.

Transcurrido un día, los estudiantes deberán darse cuenta de que la cáscara de huevo en el refresco de cola está descolorida y parcialmente disuelta, que la cáscara del huevo sumergida en el agua (o en leche) está intacta, y que la cáscara del zumo está levemente disuelta. Esto demuestra que los alimentos con un alto contenido en azúcar pueden dañar el esmalte.

Coloquio

Al día siguiente, haga que sus estudiantes comprueben sus huevos. ¿Qué cambios pueden observar? ¿Qué creen que ha ocurrido?

Explique a los estudiantes que el azúcar de las bebidas ha dañado las cáscaras de los huevos, haciendo que pierdan su color. Recuérdeles que la cáscara del huevo es como el esmalte de nuestros dientes, y que mucha cantidad de azúcar puede causar daños en los dientes.

Pregunte a los estudiantes qué creen que deberían hacer para mantener sus dientes sanos. Entre las respuestas deben mencionarse:

- Consumir alimentos y bebidas azucaradas con menos frecuencia y en pequeñas cantidades.
- Cepillarse los dientes al dos veces al día (antes de ir al colegio y antes de ir a dormir)
- Usar pasta de dientes con flúor

- Escupirla (no enjuagar)
- Visitar al dentista regularmente.

Actividades de ampliación

Gráfico sobre el cepillado de dientes

La SW1 es un mecanismo útil para fomentar la rutina del cepillado de dientes. Reparta una hoja por estudiante. Pida a los estudiantes que hagan una marca o dibujo cada vez que se cepillen los dientes, para llevar un control de la frecuencia con la que lo hacen durante una semana escolar. Pueden completar la tarea en el aula o en casa.

Intercambios de alimentos saludables

Comience recordando a los estudiantes la forma en que el azúcar de las bebidas de cola afectó a la cáscara de huevos. Consumir demasiada azúcar es malo para el organismo y puede causar caries. Aproximadamente la mitad del azúcar que consumimos procede de golosinas poco saludables y de bebidas azucaradas. Por eso es muy importante elegir meriendas y *snacks* más saludables.

- Las frutas y las hortalizas son una buena opción, y se pueden comer solas o con un acompañamiento saludable.
- Las frutas desecadas tienen un alto contenido en azúcar y deben reservarse para las horas de comer.

Pregunte a la clase por sus frutas y verduras favoritas. Dígalas que pueden cambiar sus alimentos menos saludables (como los cereales azucarados del desayuno) y las bebidas menos sanas (bebidas azucaradas y con gas, zumos de frutas y batidos no naturales o zumos concentrados llenos de azúcar) por alternativas más bajas en azúcar, como yogures con frutas bajos en azúcar, lácteos desnatados, agua corriente o zumos sin azúcar o sin azúcares añadidos.

No tenemos que preocuparnos por el azúcar de las frutas y las verduras, de la leche entera o de los yogures, porque son azúcares naturales, no azúcares añadidos.

¿Qué otras cosas pueden intercambiarse? Facilite a los estudiantes la ficha técnica SH1 - Elección de alimentos saludables, para ayudarles a completar la SW2 y pídale que completen sus intercambios de alimentos favoritos en SW2.

Los alimentos con mayor cantidad de etiquetas de color verde se consideran las opciones más saludables y los intercambios ideales.

Higiene bucal – Cuestionario de verdadero o falso

Reparta SH2 entre grupos de 3 o 4 estudiantes. Pida a los estudiantes que recorten las cartas y que las sujeten para contestar al cuestionario de verdadero o falso de TS1. Las respuestas se contienen en la ficha.

Consolidación de los conocimientos adquiridos

Al final de la unidad didáctica, formule a la clase la siguiente serie de preguntas a modo de verificación rápida:

- ¿Cómo se llama esa sustancia pegajosa que fabrican las bacterias que se juntan en nuestros dientes?

Respuesta: placa

- Completa la frase: Los alimentos y las bebidas azucaradas que consumimos atacan nuestros dientes, lo que puede producir...

Respuesta: caries

- ¿Cuántas veces al día debemos cepillarnos los dientes con pasta de dientes?

Respuesta: al menos dos veces

- Después del cepillado, debemos: a) escupir la pasta de dientes y enjuagarnos; b) escupir la pasta de dientes y no enjuagarnos

Respuesta: debemos escupir la pasta de dientes, pero no enjuagarnos, pues ello permitirá que el flúor permanezca en nuestros dientes durante más tiempo.



Comida saludable

¿Qué debemos recordar?

¿Es verdadero o falso?

Las frutas desecadas deben consumirse con las comidas, y no como merienda/snack

Verdadero

Las galletas de chocolate son una merienda más saludable que el yogur y la fruta

Falso

Las galletas tienen un alto contenido de azúcares añadidos

La leche con bajo contenido en grasa es una bebida más saludable que las bebidas para deportistas

Verdadero

Las bebidas para deportistas pueden contener grandes cantidades de azúcar. El agua y la leche baja en grasa son alternativas más saludables

Comer demasiada azúcar puede causar caries

Verdadero



Ficha para la unidad didáctica de alimentos saludables

Desayuno



Cereales con azúcar

grasa
a
azúcar
salt



Galletas/cereales de trigo

grasa
azúcar
sal



Porridge

grasa
azúcar
sal



Tostada con mermelada

grasa
azúcar
sal

Bebida



Agua/bebida concentrada sin azúcar o sin azúcares añadidos

grasa
azúcar
sal



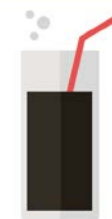
Leche con chocolate

grasa
Azúcar
sal



Zumo de naranja

grasa
sugar
sal



Cola con azúcar

grasa
a
azúcar
sal

Merien



Tableta de chocolate

grasa
a
azúcar
sal



Pan de pasas

grasa
a
azúcar
sal



Yogur bajo en azúcar

grasa
a
azúcar
sal



Yogur normal

grasa
a
azúcar
sal

SH2: Higiene Bucal: Cartas Verdadero o Falso

Falso

Falso

Falso

Verdadero

Verdadero

Verdadero

SW1 – Gráfico e-Bug del proceso del cepillado de dientes saludable Bug



Cuadro del cepillado de dientes saludable

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
Me lavé los dientes por la mañana					
Me lavé los dientes antes de ir a dormir					
Me lavé los dientes durante dos minutos					

Nombre

Clase

Añade un dibujo o estrella cada vez que te cepilles los dientes

SW2 – Ejercicio sobre unidad didáctica de alimentos saludables



¿Qué desayuno, bebida y merienda elegiría para mantener unos dientes sanos?

Escriba su opción

Dibuje su opción

Deayuno

--	--

Bebida

--	--

Merienda

--	--