

		
Escuela Secundaria Técnica No. 14	17DST0014L	Matutino
Profesora. Marlen Pérez Ortega	<b>VIDA SALUDABLE</b>	1° A,B,C Y D
DEL 15 AL 19 DE NOBIEMBRE DEL 2021	<b>SEMANA 12</b>	2021-2022

<b>TEMA</b>	<b>Higiene bucal.</b>
<b>APRENDIZAJE ESPERADO</b>	<b>Analizar nuestros hábitos de una higiene bucal y la técnica de cepillado correcto.</b>
<b>Lee con atención....</b>	
<b>¿Qué significa buena higiene bucal?</b>	
La buena higiene bucal proporciona una boca con un aspecto y olor saludables. Esto significa que:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sus dientes están limpios y no hay restos de alimentos</li> <li>• Las encías presentan un color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental</li> <li>• El mal aliento no es un problema constante</li> <li>• Si las encías duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental, o usted sufre de mal aliento persistente, visite a su odontólogo. Cualquiera de estas infecciones indican un problema.</li> <li>• Su odontólogo o higienista lo ayudarán a desarrollar buenas técnicas de higiene bucal y le enseñarán a detectar las áreas que demandan una atención especial durante el cepillado y la limpieza con hilo dental.</li> </ul>	
<b>¿Cómo se practica la buena higiene bucal?</b>	
Una de las cosas más importantes que usted puede hacer por sus dientes y encías es mantener una buena higiene bucal. Los dientes sanos no sólo proporcionan un buen aspecto a su persona y lo hacen sentirse bien, sino que le permiten hablar y comer apropiadamente. La buena salud bucal es importante para su bienestar general. Los cuidados preventivos diarios, como el cepillado y uso de hilo dental, evitan problemas posteriores, y son menos dolorosos y menos costosos que los tratamientos por una infección que se ha dejado progresar. En los intervalos entre las visitas regulares al odontólogo, hay pautas simples que cada uno de nosotros puede seguir para reducir significativamente el desarrollo de caries, las enfermedades de las encías y otros problemas dentales:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cepílese en profundidad y use hilo dental por lo menos dos veces al día</li> <li>✓ Mantenga una dieta equilibrada y reduzca las ingestas entre comidas</li> <li>✓ Utilice productos dentales con flúor</li> <li>✓ Use enjuagues bucales fluorados si su odontólogo lo indica</li> <li>✓ Asegúrese de que sus hijos menores de 12 años beban agua fluorada o si vive en una zona de agua no fluorada, adminístreles suplementos fluorados: pregunte al Odontólogo</li> </ul>	
<b>Investiga y elabora un cartel con la técnica de un cepillado correcto.</b>	
<b>Nota.</b> Recorta sobre la línea punteada, pega en tu cuaderno. Recuerda poner fecha nombre, grado, grupo y la asignatura a la que corresponde. Toma foto de <b>la actividad</b> que realizaste y envía por WhatsApp al 7773285677. La <b>fecha límite</b> de entrega es el <b>día viernes 19 de Noviembre</b> ya que el lunes descargaras en el blog las actividades de la siguiente semana.	