



Nivel SECUNDARIO

Título

Dientes sanos, cuidando el agua y el ambiente

Edades

13 a 18 años.

Objetivos

- Conocer la importancia de la salud bucal como parte de la salud integral del individuo.
- Orientar sobre las enfermedades bucales y factores de riesgo más frecuentes, para su prevención y control.
- Visibilizar la relación existente entre la salud humana y los factores medioambientales, cuidado del agua y el uso de plásticos.

Conceptos que trabaja

Motivación – Autocuidado - Técnica de cepillado - Cuidado del agua - Ambiente.

Consigna de la actividad

Introducción a la temática (para el cuerpo docente)

A veces, pareciera que dejar el agua corriendo mientras nos cepillamos los dientes no tiene ningún impacto sobre la preservación del agua, pero ¿Sabías que cerrando la llave del agua podés ahorrar hasta 64 tazas de agua, cada vez que te cepillas los dientes? El agua es un recurso limitado, es un bien común.

Compartir con la clase las siguientes recomendaciones.

→ *Únicamente dejá el agua corriendo mientras te enjuagas la boca: ¿Qué es lo más simple que podés hacer? ¡Cerrar la canilla del agua mientras te cepillas los dientes! Si dejás el agua corriendo, podrás terminar usando*



hasta 15 litros de agua cada vez que te lavas los dientes y, si te lavas los dientes dos veces por día, suman 30 litros al día, es decir, más de 800 litros de agua al mes y más de 9.000 litros al año. No humedecer el cepillo antes de usarlo, limpia mejor si está seco, así solo abrirás la canilla para enjuagarte. Con esta pequeña acción, habrás lavado tus dientes y además ayudado al ambiente.

- *Usá una taza (reusable): Una solución fácil es usar un vaso o taza reutilizable para enjuagarte los dientes, descubrirás que ni siquiera hace falta llenarlo por completo.*
- *Conservar toda el agua: A veces, cuando nos lavamos los dientes, desperdiciamos agua sin siquiera darnos cuenta, como cuando dejamos el agua corriendo mientras esperamos a que se caliente o se enfríe. Una acción para preservar el agua es captarla y usarla, por ejemplo, para regar las plantas, Aunque esto podría parecer una medida exagerada, cada gota de agua ahorrada se va acumulando, ¡Así que vale la pena formar este nuevo hábito!*
- *Revisá que la canilla no pierda o que quede bien cerrada.*
- *¡Reducí el plástico en tu higiene dental diaria! Un cepillo de dientes tarda más de 400 años en descomponerse en el mar. Si vas a cambiar tu cepillo dental, trata de elegir cepillos de materiales biodegradables como el bambú, que además es compostable.*

Luego, solicita a la clase que realice un tríptico, folleto o cartel para compartir esta información con el resto de la escuela y en sus hogares.



Materiales sugeridos complementarios

Video: ¿Cómo cepillarse correctamente los dientes? .Disponible en:

<https://vimeo.com/233520716>

Video. Acompañar cuidándonos - Colectivo de Trabajadorxs de Salud Bucal. Disponible en:

<https://youtu.be/Jh4sw9g9fMM>

Folleto de Salud Bucal. Disponible en:

<https://www.acumar.gob.ar/prensa/folleto-salud-bucal/>

Salud Bucal. Disponible en:

<https://www.argentina.gob.ar/salud/bucodental>

Manual de la Salud Bucal en la adolescencia. Disponible en:

<https://salud.edomex.gob.mx/isem/docs/sbucal/Manuales/MANUAL%20SALUD%20BUCAL%20ADOLSESCENCIA.pdf>