

**Universidad de San Carlos de Guatemala**  
**Centro Universitario de Occidente**  
**División de Odontología**



**“Hábitos de Higiene Bucal de Estudiantes de  
Trabajo Social y Abogado y Notario”**



**Quetzaltenango 2024**

**DIRECTORIO DIRECTOR GENERAL**

**Doctor César Haroldo Milián  
Requena**

**SECRETARIO ADMINISTRATIVO**

**Msc. José Edmundo Maldonado Mazariegos**

**DIRECTOR DICUNOC**

**Mtro. Elmer Raúl Betancohurt Mérida**

**SECRETARIA**

**Licda. Rosa María Martínez Galicia**

**Coordinadoras de la Investigación**

**Msc. Candy Vanessa Coteró Álvarez**

**Licda. Rosa María Martínez Galicia**

## ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN LA INVESTIGACIÓN

**Docente del Curso:  
Msc. Candy Cotero**

No.	Nombre	No. de registro	Clave
1	Jonatan Elías Santizo Tzoc	202030476	
2	Vivian Yudith Chojolán Díaz	202130239	
3	Cristian Ronaldo Leonel Díaz Pérez	202131527	
4	Luisa Fernanda Escobar Ramírez	202230262	
5	Karen Alejandra Cogoux Itzep	202230406	
6	Ana Victoria de los Ángeles Alvarado Herrera	202231203	
7	Gladis Gabriela de la Cruz González	202231766	
8	Silvia Julissa Anastacio Anis	202232001	

# Índice

EXORDIO .....	1
Resumen .....	2
Introducción .....	4
Capítulo 1 .....	
Marco Conceptual .....	5
1.1 Antecedentes .....	5
1.2 Justificación .....	7
1.3 Planteamiento del problema .....	7
Capítulo II .....	
Marco Contextual .....	9
2.1 Ubicación de la División de Odontología .....	9
2.2 Ubicación de la División de Ciencias Jurídicas y Sociales .....	12
Capítulo III .....	
Marco Metodológico .....	16
3.1 Problemática a investigar .....	16
3.2 Enfoque de investigación .....	17
3.3 Alcance de la investigación .....	17
3.4 Objetivos .....	17
3.5 Pregunta de investigación .....	18
3.6 Operacionalización de las variables .....	18
3.7 Delimitación .....	19
3.8 Universo .....	19
3.9 Muestra .....	20
3.10 Unidades de análisis y/o sujetos de investigación .....	20
3.11 Técnicas de investigación .....	20
3.12 Instrumentos a utilizar .....	20
3.13 Prueba piloto= encuesta .....	20
3.14 Ajuste de los instrumentos derivados de la prueba piloto .....	20
3.15 Factibilidad y Viabilidad .....	20

Capítulo 4 .....	
Marco Teórico.....	22
4.1 Aspectos generales.....	22
4.2 Cepíllate los dientes .....	22
4.3 Consejo para el cepillado .....	23
4.4 Limpieza entre los dientes .....	23
4.5 ¿Qué es una Higiene Bucal Adecuada?.....	25
4.6 ¿Cómo se practica la buena higiene bucal? .....	25
4.7 Cepillado Correcto.....	26
4.8 Cómo Usar el Hilo Dental.....	26
4.9 ¿Cuál es la importancia de cepillarse los dientes y utilizar hilo dental? .....	27
4.10 La salud bucodental es esencial para la salud general .....	29
4.11 Aspectos generales.....	30
4.12 Limpie entre los dientes .....	30
4.13 Consejos útiles .....	31
4.14 ¿Cómo mantengo una buena salud bucal en la tercera edad? .....	32
4.15 ¿Qué debo conocer como persona mayor acerca de la salud bucal? .....	32
4.16 Pregúntele a su dentista .....	36
4.17 Enfermedades provocadas por una mala higiene bucal .....	40
Capítulo 5 .....	
Análisis y Discusión de resultados.....	42
Capítulo 6 .....	
Propuesta de Mejora .....	54
6.1 Nombre de la propuesta.....	54
6.2 Descripción de la propuesta.....	54
6.3 Objetivos .....	54
6.3.1 General.....	54
6.3.2 Específicos .....	55
6.4 Resultados esperados.....	55
6.5 Actividades .....	55
6.6 Metodología.....	56
6.7 Implementación y sostenibilidad de la propuesta.....	57

6.8 Recursos.....	57
Capítulo 7 .....	58
Plan Acción.....	58
7.1 Nombre del plan de acción .....	58
7.2 Objetivos .....	58
7.3 Resultados.....	59
7.4 Actividades .....	59
7.5 Metodología.....	59
7.6 Implementación y sostenibilidad .....	61
7.7 Recursos Humanos.....	62
7.8 Presupuesto .....	62
Conclusiones.....	63
Recomendaciones.....	64
Bibliografía .....	65

## EXORDIO

Para la Dirección General del Sistema de Investigación del Centro Universitario de Occidente (DICUNOC), es un gusto introducir a los lectores en este trabajo realizado por Estudiantes de la División de Odontología, de Estudiantes del Segundo año de la carrera de Odontología, del Centro Universitario de Occidente. Donde se aborda la problemática “Hábitos de Higiene Bucal de los estudiantes de las carreras de Trabajo Social y Abogado y Notario”.

Algo que resulta de interés para la historia del Centro Universitario de Occidente en general y la carrera de Odontología, es el involucramiento, gestión y esfuerzos que se tiene con los estudiantes con el abordaje de problemáticas, pero sobre todo que ellos hagan parte de sus estudios la investigación, la cual se hace necesaria para apoyar a la sociedad que tanto lo necesita.

Por nuestra parte felicitamos a los autores del trabajo, así como, a todos los que colaboraron en el mismo, porque dejan evidencia histórica de hechos y conocimientos, relevantes para el campo de la salud bucal, algo sumamente importante para mantener un buen procesamiento de problemáticas sociales.

No cabe duda, que este trabajo será de interés para los estudiosos de la problemática, bucal, alimenticia, social y cultural y quienes se sirven de ella para mantener o recuperar soluciones para quienes deseen simplemente aumentar su acervo cultural.

No queda más que exhortar a los autores, a que sigan desarrollándose en el ámbito de la investigación, para consolidar sus conocimientos y ejercer eficazmente la profesión, desarrollar también su formación académica y lo más importante, con este tipo de producción, seguir engrandeciendo al Centro Universitario de Occidente, así como, a nuestra Alma Mater, la Universidad de San Carlos de Guatemala y por supuesto servir al pueblo de Guatemala en general.

**DICUNOC**

## Resumen

Gracias al agua a presión, el irrigador bucal consigue llegar a las zonas de más difícil acceso de la boca y arrastrar con suavidad los restos de alimentos entre dientes y encías y eliminar la placa bacteriana. Antes de usar el irrigador dental debes lavar bien tu boca con el cepillo y el hilo dental.

De hecho, a los estudiantes, les resulta mucho más fácil acostumbrarse al irrigador bucal que a la seda dental. Indicar que por sí solos no ofrecen resultado alguno por lo que no son herramientas que sustituyan al cepillo e hilo dental, sino complementarias a la limpieza tradicional.

De forma general, pueden reducir el nivel de placa bacteriana con lo que nos protegerá de la caries y el sarro o tártaro dental. El irrigador bucal es un complemento ideal para la limpieza diaria de nuestros dientes y debe utilizarse como tal, nunca como un sustituto. Si se mantiene una constancia diaria, la higiene bucal llega a ser, de este modo, muy completo y eficaz. En el mercado encontramos irrigadores bucales con cepillo de dientes.

Uno de los beneficios de incorporar flúor a la fórmula es que el chicle cuida de tus dientes promoviendo la remineralización de los mismos, y ayudando así a prevenir su deterioro, igual que los demás productos de la marca, es sin azúcar. Masticar los chicles Trident-Oral B tras las comidas, el café o el snacking durante 20 minutos, genera una cierta cantidad de saliva que neutraliza los ácidos que atacan el esmalte dental.

Los polioles también los neutralizan, generando una mayor resistencia de los dientes ante el ataque de estos ácidos. Además, los chicles sin azúcar ayudan a mantener la mineralización de los dientes, debido al incremento de minerales disponibles en la saliva y al aumento del pH en la placa dental. Igualmente, los fluoruros, contribuyen a mantener la mineralización, porque el fluoruro bloquea la pérdida mineral de los dientes. Los fluoruros también se incorporan en el esmalte, tornando los dientes más resistentes a los ataques de los ácidos.



El estado de salud bucal se asocia de forma significativa al estado nutricional pudiendo determinar aparición más elevada de caries dental, mayor prevalencia de gingivitis en los niños e incremento de la frecuencia de maloclusiones. Podemos encontrar defectos del esmalte dental asociados a endocrinopatías desnutrición proteica, hipocalcemia, déficits vitamínicos y minerales, en el contexto de enteropatías. También se han señalado defectos en el esmalte dental secundarios a exceso/intoxicación por vitamina D, fluoruros u otros minerales.

El riesgo de desarrollar caries dental es mayor si los azúcares son consumidos muy frecuentemente y están en una forma de presentación tal que el alimento queda en la boca durante períodos largos. El consumo frecuente y elevado de bebidas edulcoradas con azúcar y la falta de cepillado dental normal son considerados los factores que más se asocian al desarrollo de caries dental.

Los hábitos de higiene bucal, constituyen una solución para este cambio de coloración, existiendo para ello un gran número de productos a base de peróxido de carbamida o peróxido de hidrógeno, que se descompone en oxígeno y penetra en las porosidades del tejido dental descomponiendo moléculas cromóforas que dan color al diente.

Los enjuagues orales actúan controlando químicamente biofilms cariogénicos y presentan propiedades remineralizantes. Se recomienda llevar a cabo la higiene de la lengua una vez al día y si es posible por las mañanas. Ya que por las mañanas tenemos una concentración elevada de gérmenes en la boca.

## Introducción

Nuestro país enfrenta un serio problema en la salud bucal, por lo que se hace necesario que existan los Hábito de Higiene Bucal, ya que se evidencian patologías orales desde la edad temprana de los habitantes, acompañados de hábitos inadecuados en toda la población, esto se debe a que existe un nivel deficiente de conocimiento sobre accesorios a utilizar para la higiene bucal; otro factor influyente es el nivel socioeconómico de ciertos grupos poblacionales ya que limita poder utilizar una gran variedad de productos de higiene oral.

La higiene oral es un factor importante para mantener las piezas dentales en condiciones óptimas que nos permitirán prevenir enfermedades como la caries dental, gingivitis, periodontitis u otra condición patológica causada por agentes bacterianos, productos de la deficiente higiene bucal. Debido a esto es importante poseer una prevención bucodental, de esta manera las piezas dentales pueden cumplir su función y evitar complicaciones y enfermedades. Una buena higiene oral, depende de la enseñanza, habilidad y frecuencia con que se efectúe dicha acción.

Para poder lograr esto se hacen uso de diferentes productos de higiene bucal, entre los más comunes podemos mencionar cepillos, pastas dentales, enjuagues bucales, hilo dental, del cual cada uno provee los cuidados preventivos para mantener una correcta higiene bucal. Como estudiantes y futuros profesionales es de suma importancia poder conocer cada uno de estos accesorios, la función que poseen, las ventajas, las desventajas, así como cuándo cada uno de estos los cuales pueden ser indicados para el paciente, ya que cada individuo posee necesidades de higiene oral diferentes, debido a las condiciones en las que pueden estar expuestos. Por lo tanto, esta investigación debe ofrecer una correcta información dirigida a estudiantes, docentes y público en general acerca de los accesorios de higiene bucal para que puedan tener una guía de los cuáles optar y cuáles son fundamentales en el mantenimiento de la higiene bucal.

# Capítulo 1

## Marco Conceptual

### 1.1 Antecedentes

Este trabajo se relaciona con el artículo “Hábitos de Higiene Bucal, estudio realizado de las carreras de Trabajo Social y Abogado y Notario”, resultados de un estudio poblacional”, se trata de un estudio realizado con una población dividida en hombres y mujeres con rangos de edad para la investigación con respecto al cepillado dental, cepillado con cepillo eléctrico.

A pesar de que la prevalencia de caries ha disminuido en los últimos 10 años, según la Encuesta de Salud Oral en España 2015 publicada por el Consejo General de Dentistas un 74% afirma que es importante lavarse los dientes después de comer al mediodía, el 55%, si nota mal sabor u olor de boca, y el 46% si tiene una cita/reunión importante. Solo un 25% lo considera importante después de picar entre horas y solo un 6,5% después de. (Monleó, n.d.).

En el presente estudio se quiso determinar el nivel de conocimiento sobre higiene bucal en estudiantes de las carreras de Trabajo Social y Abogado y Notario. Este estudio fue observacional, de corte transversal Se evaluaron a 70 estudiantes, para lo cual se empleó una ficha estadística descriptiva e inferencial para analizar los resultados.

Resultados: Se encontró que el 83.6% de estudiantes presenta un nivel de conocimiento malo de higiene bucal y un 16.4% nivel regular, ninguno obtuvo un nivel de conocimiento bueno.

En él, se han evaluado diversas situaciones y reacciones y se han extraído diversas conclusiones. A pesar del tiempo que el usuario medio pasa fuera de su casa, aún existen ciertos ítems en los que mejorar. En el caso de que el cepillado no sea posible, los estudiantes optan por otras vías alternativas. Casi la mitad de ellos mastican chicles sin azúcar mientras que más

del 30% prefieren comer una manzana y una quinta parte únicamente se enjuaga con agua.

## 1.2 Justificación

En un mundo avanzando con rapidez, con tiempos limitados para la realización de los deberes diarios de cada uno de los estudiantes, el trabajo o los proyectos que cada uno tiene, podría dejar en un segundo plano la salud propia del individuo. Los hábitos de higiene bucal como bien descrita anteriormente, son debidamente importantes para la salud de los estudiantes, el estado de ánimo, y el bienestar, resulta relevante conocer los hábitos que tienen los estudiantes de las carreras de Trabajo Social y Abogado y Notario, conociendo los datos de higiene bucal que presentan los estudiantes, creando así las recomendaciones adecuadas para mejorar los hábitos de higiene bucal acorde a las necesidades de los estudiantes, y conociendo las variables influyentes para mejorar la higiene bucal.

## 1.3 Planteamiento del problema

La salud bucal es un aspecto importante para la salud del ser humano, la cavidad oral cumple funciones de estética cuando sonreímos y transmitimos nuestras emociones a través de esta, entre sus funciones está la de masticación; fundamental para triturar alimentos y tener una mejor digestión al momento de ingerir estos, y una de sus funciones principales es la de la fonación, la cual nos permite transmitir las palabras que deseamos compartir de una mejor manera.

A pesar de la disponibilidad de información sobre los hábitos de higiene bucal, las técnicas y los productos para llevar a cabo una buena higiene bucal. Observamos que existe una preocupación en cuanto a la salud bucal de los estudiantes de las carreras de Trabajo Social y Abogado y Notario.

Ya que muchas veces la falta de conciencia y desconocer los efectos negativos que conlleva la mala higiene bucal, así como los tipos de alimentos que se consumen, y las veces del cepillado durante el día, el uso de hilo dental, enjuagues y que dentífricos pueden estar utilizando.

Esto podría conducirnos a una prevalencia de enfermedades bucales, muchas veces la falta la falta de interés, tiempo, miedo para asistir al dentista, o los hábitos arraigados que traemos de pequeños, podrían conducir a los malos hábitos de higiene bucal, esto nos insta a encontrar recomendaciones condicionadas a las condicione que presenta cada una de las carreras, inculcando así los hábitos de higiene dental en los estudiantes de las carreras de Trabajo Social y Abogado y Notario.

## Capítulo II

### Marco Contextual

#### 2.1 Ubicación de la División de Odontología

(CUNOC, 2014) La implementación de la Carrera de Cirujano Dentista en el Centro Universitario de Occidente, surgió por iniciativa de un grupo de profesionales, estudiantes y padres de familia residentes de la ciudad de Quetzaltenango. La Comisión Académica del CUNOC analizó la propuesta formulada por este grupo de personas y solicita un proyecto formal.

Con el paso de los años y ante la iniciativa de profesionales de la Odontología de Quetzaltenango, además del decidido apoyo del Rector de la USAC, Lic. Estuardo Gálvez, se nombra una comisión para la presentación final del proyecto, y poder hacer realidad la Carrera de Cirujano Dentista en el Centro Universitario de Occidente.

Tomando en cuenta el alto índice de enfermedades estomatológicas en nuestra población, el difícil acceso a tratamiento dental y la demanda de estudiantes.

El CSU (Consejo Superior Universitario) da por aprobada la apertura de la carrera de Cirujano Dentista en el CUNOC con el compromiso de formar profesionales en la rama de la salud bucal con calidad académica, sensibilidad humana, conciencia social y capacidad científico–tecnológica bajo un plan estratégico para aportar soluciones a los problemas de nuestra sociedad.

La carrera de Cirujano Dentista inicia sus labores administrativas en el CUNOC, el 16 de enero 2012. Como Directora Interina inicia la Dra. Evelyn Lurssen.

Se realizan 5 pruebas Básicas (Biología, Física, Matemática, Química y Lenguaje) y pruebas Específicas (Aptitud numérica, Razonamiento abstracto, Habilidad manual, Razonamiento verbal, Relaciones espaciales). De los cuáles aprueban 75 estudiantes, inscribiéndose en la carrera y

asignándose de la siguiente manera: 40 estudiantes en la sección “A” y 35 estudiantes en la sección “B”.

La inauguración de la Carrera fue el 2 de marzo del año 2012, contando con la presencia del Magnifico Rector de la Universidad San Carlos de Guatemala, Dr. Estuardo Gálvez, y autoridades del Centro Universitario de Occidente. El ciclo académico del primer año de la carrera inicia el 5 de marzo con 7 profesores interinos.

La Carrera de Cirujano Dentista contribuye a la formación de profesionales en Estomatología de manera integral, con intereses en nuestros valores éticos profesionales y con altos niveles de calidad para solucionar problemas estomatológicos de nuestra sociedad.

### 2.1.1 Misión y Visión

#### a) Visión

Ser una institución de alta calidad académica y pertinencia sociocultural, que favorezca el desarrollo regional y nacional, contribuyendo a la formación de profesionales con valores humanos, éticos, con cultura ambiental y enfoque inclusivo, que propongan soluciones a problemas estomatológicos que limitan el desempeño óptimo de nuestra sociedad pluricultural, con equidad de género, a través del método científico y su aplicación en nuestro entorno. *Aprobado según Transc. CD. No 1250-2016. Punto OCTAVO, Inciso 8.20, del Acta CD 29-2016, de sesión ordinaria celebrada por el Honorable Consejo Directivo del Centro Universitario de Occidente el 23 de noviembre de 2,016.*

#### b) Misión

Formar profesionales en la rama de la estomatología con conocimientos actualizados a fin de ponerlos en práctica con entereza, responsabilidad, justicia, bioética, habilidades y destrezas que



permitan su competitividad y éxito en el campo laboral, comprometidos en la búsqueda del bien común y la inclusión, desarrollando proyectos orientados a investigación, prevención, rehabilitación bucal en respuesta a la demanda social, con enfoque en una cultura ambiental, diversidad cultural, pluriétnica y multilingüe a nivel regional y nacional. Aprobado según Transc. CD. No 1250-2016. Punto OCTAVO, Inciso 8.20, del Acta CD 29-2016, de sesión ordinaria celebrada por el Honorable Consejo Directivo del Centro Universitario de Occidente el 23 de noviembre de 2016.

### 2.1.2 Relación del alcance y otras

A partir de la investigación podemos obtener los resultados que se utilizarán de base para realizar actividades de beneficio Odontológico para las Carreras de Trabajo Social y Abogado y Notario. Obteniendo datos resultantes en cuanto a la higiene bucal de los estudiantes, la cantidad de problemas bucales que presenta cada uno de ellos, y la actividad higiénica que presentan, teniendo un método mixto inductivo-deductivo para obtener los resultados. con ello se podrán realizar charlas, actividades de limpieza bucal, aportando un beneficio para nuestra sociedad estudiantil.

### 2.1.3 Relación jerárquica

La División de Odontología, está integrada por la Dirección de Odontología, Área de Secretaría, Coordinación de la Carrera de Cirujano Dentista, Coordinación de Clínica, Coordinación de Área, Área de Clínica Odontológica.

Profesor Titular (Director de Odontología)

Profesor Titular (Coordinador de Carrera de Odontología)

Profesor Titular (Coordinador de Área)

Profesor Titular (Coordinador de Clínica)

Profesor Titular

Secretaria I, de Dirección

Auxiliar de Clínica Odontológica

## 2.2 Ubicación de la División de Ciencias Jurídicas y Sociales

Es indispensable, retrotraernos a la época del gobierno producto de la Revolución Liberal de 1871, gobierno ejercido por el General Justo Rufino Barrios, es en este periodo cuando dentro del ambiente y concepciones liberales, este mandatario crea la primera unidad universitaria en la ciudad de Quezaltenango, raíz desde donde debemos situar la presencia actual de la Universidad estatal. El decreto de creación de la Universidad de Occidente, dice literalmente:

### **DECRETO NUM. 167**

**J. RUFINO BARRIOS, Jeneral de División y Presidente de la República de Guatemala.**

#### **CONSIDERANDO:**

Que no puede existir verdadera libertad donde falta la ilustración, y que la primera base del engrandecimiento nacional es la difusión de los conocimientos útiles, que procura el Gobierno por cuantos medios están a su alcance, conseguir en su más amplio desarrollo.

Que para realizar tan importante objeto es conveniente que la enseñanza superior no quede vinculada de una manera exclusiva á la Universidad de esta capital, y que conforme lo demanden las circunstancias se vayan creando otros grandes centros de ilustración.

Que por ensanche que los pueblos de los Altos adquieren en su población, en su riqueza y elementos de vitalidad, y porque su progreso intelectual y científico debe corresponder a sus adelantos económicos y materiales, necesitan poseer desde luego uno de tales centros de enseñanza superior. Que de esta suerte los hijos de esos departamentos con menos dificultades y sin los sacrificios que deben hacer para venir á la capital y permanecer en ella, podrán efectuar sus estudios profesionales,

realizándose así también el propósito de la actual Administración de que la enseñanza en todos sus ramos, sea lo más asequible y cómoda para los que han de recibirla.

Que el Gobierno está en la obligación y tiene el deseo de hacer que los departamentos todos de la República lleguen cuanto antes a disfrutar del grado de prosperidad á que están llamados por sus especiales circunstancias, y tomando en cuenta las que concurren en los de los Altos, he tenido a bien decretar.

### **DECRETO**

Art.1º.Se crea en la ciudad de Quezaltenango, un establecimiento con el nombre de Universidad de Occidente, destinado a suministrar la enseñanza superior ó profesional.

Art.2º. Por ahora y mientras se construye un local perfectamente adecuado, servirá para la Universidad el que actualmente ocupa el Instituto, trasladándose á ella, todas las clases que se daban en este establecimiento.

Art.3º.Se dará además en la Universidad de Occidente las otras clases establecidas en esta Capital para la enseñanza superior, y son válidos todos los cursos tanto de ciencias y letras como de estudios facultativos que se hagan en ella.

Art.4º.Son igualmente válidos los títulos académicos y profesionales que la misma Universidad confiera en el ejercicio de sus atribuciones.

Art. 5º. Rejirá en la Universidad de Occidente la misma ley de instrucción superior, que para la de esta Capital se decretó en 1º. de julio del año anterior, con las modificaciones que á ella se han hecho con posterioridad y las más que en adelante se introduzcan por vía de reforma.

Art.6°. Finalmente el Ministerio de Instrucción Pública queda encargado de la ejecución del presente decreto, así como de remover las dificultades que se presenten y de formar y expedir los reglamentos que requieran su desarrollo y detalles.

Dado en el Palacio Nacional de Guatemala, á veinte de noviembre de mil ochocientos setenta y seis. J. Rufino Barrios

## ESCUELA DE CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES

En el Gobierno del General José María Orellana, que el 15 de enero de 1922, se autoriza el funcionamiento de la Escuela de Ciencias Jurídicas y Sociales de Occidente, con el esfuerzo de muchos quezaltecos que contribuyeron con diversos recursos a su apertura, entre ellos es digno de mencionar a la Sociedad de Artesanos de Quezaltenango y la Municipalidad de Quezaltenango.



En este lugar funcionó la **UNIVERSIDAD DE OCCIDENTE**



En 1905, en el Gobierno de Manuel Estrada Cabrera se construyó el templo a Minerva.



Escuela de Ciencias Jurídicas y Sociales en 1922



Profesores y estudiantes de la Escuela de derecho 1926

## **Capítulo III**

### **Marco Metodológico**

#### **3.1 Problemática a investigar**

Como ya conocemos la salud bucal no siempre está fuertemente relacionada con el comportamiento de las personas en la prevención de enfermedades bucales. Sin embargo, se cree que un mejor conocimiento puede conducir a mejores intervenciones de salud y cambios de comportamiento y aumentar el uso de servicios bucales en las primeras etapas de la enfermedad. Como también conocemos la salud bucal beneficia la formación y educación holística de los estudiantes al asumir una mayor responsabilidad en la salud bucal, el cuidado y la prevención de posibles enfermedades bucales.

La higiene bucal puede ser un factor clave para demostrar que el cepillado no es suficiente, pues elementos de frecuencia, duración y técnica se vuelven esenciales para reducir las patologías bucales. La prevalencia de enfermedades bucales importantes está aumentando en todo el mundo como resultado de la creciente urbanización y los cambios en las condiciones de vida.

Las enfermedades bucales se encuentran entre las patologías más comunes en el mundo. De hecho, las caries son el problema más común después del resfriado común. Es por eso que debemos enfatizar a los alumnos la necesidad de mantener una buena salud bucal; hacerles saber que disfrutar de una salud bucal óptima no solo afecta su cavidad bucal, sino que es importante para la salud de todo el cuerpo y una calidad de vida óptima.

Lo que se desea alcanzar con la siguiente investigación es:

¿Cómo inculcar los hábitos de higiene bucal en las carreras de trabajo social y abogado y notario del primer año secciones A?

### 3.2 Enfoque de investigación

Para la siguiente investigación se desarrollará un enfoque mixto, ya que integra sistemáticamente los métodos cuantitativos y cualitativos en un solo estudio, analizando conjuntamente los datos cuantitativos y cualitativos, tanto la inferencia basada en la información mixta que permita lograr un mejor entendimiento del fenómeno bajo estudio. Además se considera una destreza integral, aprovechando la teoría y práctica, buscando tomar en consideración una necesidad de las y los alumnos, determinando el origen para darle un tratamiento efectivo a la problemática.

### 3.3 Alcance de la investigación

La difusión del proyecto se ha enfocado en compartir la información por medio de la vía digital, ya que se mejorará la divulgación de la encuesta, para así poder tener la información de todos los estudiantes de Trabajo Social y Abogado y Notario de primer año del Centro Universitario de Occidente.

### 3.4 Objetivos

#### 3.4.1 General

Establecer los hábitos de la higiene bucal de la carrera de trabajo social y abogado y notario del primer año sección A del Centro Universitario de Occidente a través de una encuesta que nos ayude a conocer el estado actual de los conocimientos, hábitos y actitudes sobre el cuidado de la salud bucodental de los estudiantes, además fomentar la importancia de la salud bucal y con ello evitar múltiples enfermedades que pueden ser originadas por el desconocimiento del cuidado adecuado.

#### 3.4.2 Específicos

- a) Determinar el nivel actual de conocimientos sobre la higiene bucal en estudiantes de la carrera de Trabajo Social y Abogado y Notario del primer año secciones A del Centro Universitario de Occidente.
- b) Conocer con qué frecuencia los estudiantes de las carreras de Trabajo Social y Abogado y Notario del primer año se cepillan los dientes y utilizan los métodos de higiene bucal, como hilo dental y enjuagues bucales.

### 3.5 Pregunta de investigación

¿Cómo inculcar los hábitos de higiene bucal en las carreras de trabajo social y abogado y notario del primer año secciones A?

### 3.6 Operacionalización de las variables

**Hábitos:** los hábitos son conductas que se llevan a cabo con regularidad, estas pueden ser actividades buenas y malas que el ser humano a adquirido durante el trayecto de su vida, alguno de estos buenos hábitos influyen mucho en el cuidado de la salud oral, hábitos que ayudan en la prevención de enfermedades bucales y por ende complicaciones en la persona.

**Higiene bucal:** estas son actividades que el ser humano debe de realizar con regularidad para el cuidado de sus piezas dentales, tomando en cuenta el cuidado y la higiene desde que las piezas permanentes erupcionan a través de los diferentes métodos de higiene, cepillado adecuado, uso dental frecuente y el uso de colutorios, y la visita al odontólogo para un mejor control de la posibles lesiones que puedan presentarse dentro de la boca de las personas, esto con la finalidad de tener un cuidado adecuado y una boca con la menor cantidad de lesiones.

#### 3.6.1 Definición operativa

Hábitos:

- a) Un cepillado adecuado, incluyendo la lengua.
- b) Utilizar hilo dental o cepillos interdentales.



- c) Utilizar dentífricos con concentraciones adecuadas de flúor.
- d) Cuidar la alimentación.
- e) Visitar al dentista por lo menos dos veces al año.
- f) Aplicar geles fluorados para reducir el riesgo de caries.

Higiene bucal: La higiene bucodental es indispensable para mantener una boca sana y prevenir enfermedades. Además, una boca y unos dientes sanos ofrecen una buena imagen estética, ya que es un punto clave donde se fija la atención a primera vista. Bosch, A. (2007, Noviembre). Higiene bucodental. Productos utilizados y recomendaciones básicas. Elsevier, volumen (26) número 10. pp. 64-67.

### 3.7 Delimitación

#### 3.7.1 Temporal

Realizado de forma presencial a partir del 1 de octubre al 30 de noviembre en el año 2023

#### 3.7.2 Espacial

Realizado en el Edificio del Centro Universitario de Occidente (29-99 Calle Rodolfo Robles, Quetzaltenango, Guatemala), en el módulo de derecho y humanidades, en las carreras de: Trabajo Social y Abogado y Notario de primer año, en las secciones A de ambas carreras.

#### 3.7.3 Teórica

Se utilizará libros, revistas, periódicos y la información que nos brinden por medio de la encuesta para sustentar la información sobre el problema a investigación.

### 3.8 Universo

Los estudiantes del Centro Universitario de Occidente

### 3.9 Muestra

Los estudiantes de primer año sección A de las carreras de: Trabajo Social y Abogado y Notario

### 3.10 Unidades de análisis y/o sujetos de investigación

Estudiantes de primer año de las carreras de: Trabajo Social y Abogado y Notario

### 3.11 Técnicas de investigación

Encuesta a cada uno de los sujetos de investigación

### 3.12 Instrumentos a utilizar

Computadora, hojas de papel, impresora, lapiceros

### 3.13 Prueba piloto= encuesta

Se aplicó de forma virtual la encuesta, para que tengan tiempo necesario para responder la misma.

### 3.14 Ajuste de los instrumentos derivados de la prueba piloto

Se realizaron los cambios necesarios a la boleta, después de su aplicación como prueba piloto, a los estudiantes del segundo año de odontología, sección. A.

### 3.15 Factibilidad y Viabilidad

#### 3.15.1 Factibilidad

La factibilidad de abordar los hábitos de higiene bucal implica educar y concienciar al público sobre la importancia de cuidar su salud oral. Esto puede requerir campañas de información y actividades educativas en escuelas, comunidades y en línea.

### 3.15.2 Viabilidad

La viabilidad también se relaciona con los beneficios para la salud. La mejora de los hábitos de higiene bucal puede prevenir problemas dentales, como caries y enfermedades de las encías, y contribuir a una mejor salud general. Esto motiva a las personas a prestar atención a su higiene bucal.

### 3.16 Cronograma

ACTIVIDAD	A G O S T O  2 0 2 3	S E P T I E M B R E	O C T U B R E	E N E R O  2 0 2 4
Marco Conceptual				
Capítulo II				
Marco Teórico				
Capítulo III				
Mapa Metodológico				
Capítulo IV				
Nombre de la propuesta				
Capítulo V				
Análisis y discusión de resultados				

Capítulo 6				
Propuesta de investigación				
Capítulo 7				
Plan Acción				
Entrega de informe y su revisión				
Entrega final				

## Capítulo 4

### Marco Teórico

#### 4.1 Aspectos generales

La salud bucal adecuada brinda una mayor calidad de vida, permitiendo una comunicación clara, disfrutar de la comida con sabores y texturas deliciosas, así como compartir emociones a través de expresiones faciales como sonreír.

Si usted cuida su salud bucal mediante prácticas correctas de higiene oral, como el cepillado y la utilización de hilo dental, aumentará sus posibilidades de mantener sus dientes a lo largo de toda su vida.

#### 4.2 Cepíllate los dientes

Es de vital importancia mantener la salud dental, y para lograrlo, es necesario eliminar la placa dental, que es una capa incolora y pegajosa compuesta por bacterias. La acumulación de esta placa puede dar lugar a caries y enfermedades de las encías.

Incluso si se han aplicado sellantes en los dientes, todavía existe el riesgo de desarrollar caries. La placa puede acumularse debajo de los sellantes si estos presentan grietas, lo que puede provocar

nuevas caries. Además, cuando las encías se alejan de los dientes, un fenómeno conocido como recesión de las encías, las raíces expuestas también pueden verse afectadas por la caries.

La placa dental suele ser difícil de percibir, pero puede volverse más evidente si se tiñe. Después de cepillarse los dientes, se puede utilizar tabletas "reveladoras" de placa (disponibles en farmacias) o una pasta de dientes especial con propiedades reveladoras. Estos productos cambian de color para mostrar las áreas donde aún queda placa, lo que le permite cepillar esas zonas nuevamente y eliminar la placa.

#### 4.3 Concejo para el cepillado

- a) Utilice una pasta de dientes que contenga flúor, ya que el flúor es el elemento clave para proteger sus dientes contra las caries. Este mineral refuerza el esmalte dental y previene la formación de caries.
- b) Inclíne las cerdas de su cepillo de dientes hacia la línea de las encías para asegurarse de que limpien entre las encías y los dientes.
- c) Realice el cepillado de manera suave, utilizando movimientos circulares pequeños en las superficies de masticación, así como en las fosas y surcos de los dientes. Evite frotar de izquierda a derecha con demasiada fuerza.
- d) Asegúrese de cepillar todas las superficies de cada diente.
- e) No se olvide de cepillar también la lengua.
- f) Recuerde reemplazar su cepillo de dientes en las siguientes circunstancias
- g) Cuando han pasado tres meses desde su último reemplazo.
- h) Después de haber padecido una gripe.
- i) En caso de una infección estomacal o diarrea.
- j) Si el cepillo ha estado húmedo durante más de 72 horas.
- k) Después de un viaje de más de una semana.
- l) Tras haber sometido a su boca a obturaciones de caries o procedimientos dentales recientes.

#### 4.4 Limpieza entre los dientes

La limpieza entre los dientes, con el objetivo de eliminar la placa, es una parte esencial de una rutina de higiene bucal saludable. Si no se elimina la placa, una parte de esta puede endurecerse bajo la línea de las encías y causar irritación.

Esto se manifiesta con encías enrojecidas, inflamadas y propensas a sangrar, que son signos de gingivitis. La gingivitis es una forma leve de enfermedad de las encías que generalmente se puede revertir con el cepillado y el uso diario del hilo dental.

Si la placa se mantiene en los dientes durante un período prolongado, puede endurecerse y convertirse en cálculo o sarro dental. La única manera de eliminar el sarro es a través de una limpieza dental realizada por un dentista o higienista dental. Si no se elimina el sarro, la gingivitis puede complicarse y dar lugar a una enfermedad periodontal más grave. En etapas avanzadas, la enfermedad de las encías provoca dolor y sangrado en las encías, problemas para masticar, dientes flojos e incluso la pérdida de los dientes.

A continuación, te presento algunos consejos útiles para mantener la salud de tus dientes y encías:

- a) Cepíllate los dientes tres veces al día con una pasta dental que contenga flúor.
- b) Limpia regularmente entre tus dientes para eliminar la placa. Puedes usar hilo dental, un cepillo interdental o palillos de madera o plástico recomendados por un profesional dental. Otra opción es utilizar una porta hilo dental, enhebradores de seda dental o un irrigador dental.
- c) No descuides las visitas regulares al dentista para controles y limpiezas profesionales.
- d) Si tienes un riesgo mayor de desarrollar caries (por ejemplo, debido a la sequedad bucal causada por medicamentos), tu dentista o higienista dental puede ofrecerte tratamientos con flúor, como barnices o espumas, durante tu visita. También podrían recomendarte un gel o enjuague bucal con flúor para usar en casa.
- e) Si tu riesgo de enfermedad de las encías es más alto debido a una condición médica (como la diabetes), es probable que el dentista desee verte con mayor frecuencia.
- f) Bebe agua con flúor, ya que ayuda a proteger tus dientes durante el día.

- g) Evita fumar, ya que el tabaquismo aumenta el riesgo de enfermedades de las encías. Si deseas dejar de fumar, existen numerosos recursos disponibles, como los sitios web de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) destinados a exfumadores

Si tienes planeado quedar embarazada, asegúrate de hacerte un chequeo dental. Los cambios hormonales durante el embarazo pueden aumentar el riesgo de gingivitis y provocar inflamación y sangrado de las encías. Durante el embarazo, mantener una buena higiene bucal es esencial para la salud de las encías.

Mantén una dieta equilibrada y limita el consumo de dulces y bebidas azucaradas, como las sodas.

#### 4.5 ¿Qué es una Higiene Bucal Adecuada?

- a) Mantener los dientes libres de residuos alimenticios.
- b) Conservar las encías de un color rosado sin dolor ni sangrado durante el cepillado o el uso del hilo dental.
- c) Evitar la persistencia de mal aliento.
- d) En caso de experimentar dolor o sangrado en las encías durante el cepillado o la limpieza con hilo dental, o si padece mal aliento crónico, es importante acudir a su dentista, ya que estos síntomas indican un problema.
- e) Su dentista o higienista le ayudarán a desarrollar prácticas de higiene bucal efectivas y le enseñarán a identificar las áreas que requieren una mayor atención durante el cepillado y el uso del hilo dental.

#### 4.6 ¿Cómo se practica la buena higiene bucal?

Una de las acciones más fundamentales que puede realizar para mantener la salud de sus dientes y encías es mantener una adecuada higiene bucal. Los dientes en buen estado no solo contribuyen a su apariencia y autoestima, sino que también facilitan la comunicación y permiten una masticación

efectiva de los alimentos. La salud bucal adecuada es un componente importante de su bienestar general.

Las prácticas de cuidado preventivo diario, como el cepillado, el uso de hilo dental y enjuagues bucales, ayudan a prevenir problemas futuros y suelen ser menos dolorosos y costosos en comparación con los tratamientos requeridos cuando una infección se ha desarrollado.

Entre las visitas regulares al dentista, existen pautas sencillas que todos nosotros podemos seguir para reducir considerablemente la probabilidad de desarrollar caries, enfermedades de las encías y otros problemas dentales:

- a) Realizar un cepillado minucioso, utilizar hilo dental y enjuague bucal al menos dos veces al día.
- b) Mantener una dieta equilibrada y limitar los refrigerios entre comidas.
- c) Utilizar productos dentales que contengan flúor, incluyendo la pasta de dientes (siempre evitando el exceso que podría causar fluorosis).
- d) Emplear enjuagues bucales con flúor si su dentista lo recomienda.

#### 4.7 Cepillado Correcto

- a) Inclíne el cepillo de dientes a un ángulo de 45 grados en relación al borde de las encías y deslice el cepillo alejándose de esa misma línea y hacia adelante.
- b) Limpie con suavidad tanto el lado exterior como el interior de los dientes, así como la superficie de masticación, utilizando movimientos cortos hacia atrás.
- c) Delicadamente, cepille la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.

#### 4.8 Cómo Usar el Hilo Dental

- a) Utilice aproximadamente 45 centímetros (18 pulgadas) de hilo dental, dejando unos 3 a 5 centímetros (1 a 2 pulgadas) para maniobrar.
- b) Pase suavemente el hilo dental a lo largo de las curvas de sus dientes.



- c) Asegúrese de limpiar debajo de la línea de las encías, pero evite golpear el hilo contra las encías.

Es fundamental incorporar prácticas adecuadas de cuidado bucal para garantizar la limpieza de sus dientes y encías.

Su sonrisa puede ser la primera impresión que otros tengan de usted, y la salud dental es un componente esencial de su bienestar general. La adopción de hábitos saludables de higiene bucal puede prevenir problemas como caries y enfermedades de las encías, entre otros. Por lo tanto, programar consultas dentales regulares y mantener una rutina adecuada en casa son cruciales para garantizar la salud de sus dientes y encías durante muchos años. A continuación, descubra la importancia de la salud bucal y obtenga recomendaciones sobre cómo cepillarse los dientes para mantener una boca saludable y dientes fuertes.

#### 4.9 ¿Cuál es la importancia de cepillarse los dientes y utilizar hilo dental?

Para prevenir la formación de caries y enfermedades de las encías, resulta fundamental llevar a cabo estas prácticas. No solo frenan la acumulación de placa dental, que es la causa principal de las caries, sino que también disminuyen las probabilidades de desarrollar caries y previene enfermedades de las encías. La inflamación asociada con las afecciones de las encías puede afectar la salud en general, influyendo en condiciones como la diabetes y enfermedades cardíacas, así como en el peso al nacer de los bebés.

Los odontólogos sugieren que cepille sus dientes dos veces al día, preferiblemente antes de acostarse, utilizando una pasta dental con fluoruro. Además, es importante usar hilo dental diariamente. Utilice un cepillo de dientes con cerdas suaves y tamaño adecuado, realizando movimientos circulares suaves para garantizar la limpieza de todas las superficies dentales.

En el caso de los niños, se recomienda que cepillen sus dientes durante dos minutos, dos veces al día, utilizando una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un guisante. Los cepillos de dientes para niños suelen ser de tamaño adecuado y vienen en diversos colores, a menudo con

personajes de dibujos animados populares. Algunos incluso incorporan música para ayudar a los niños a mantener el tiempo de cepillado.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que el cepillado y el uso del hilo dental a diario son solo una parte de un programa completo de prevención. Programar revisiones dentales regulares y mantener una rutina de cuidados en casa son los cimientos de un buen plan de prevención. Por lo tanto, es esencial visitar al dentista dos veces al año.

En estas visitas, los dentistas eliminarán cualquier acumulación en los dientes y podrán identificar posibles problemas adicionales, así como brindar tratamiento. Según la Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica (AAPD), los niños deben comenzar a visitar al dentista a partir del año de edad o dentro de los seis meses posteriores a la erupción de su primer diente.

Mantener la higiene de sus dientes y encías es una tarea sencilla que puede prevenir la mayoría de los problemas dentales.

Siga esta rutina para asegurarse de que su boca esté limpia y saludable:

- a) Use un cepillo de cerdas suaves y realice movimientos circulares para cepillar con suavidad todas las superficies de sus dientes, eliminando la placa dental.
- b) Cepille su lengua suavemente o utilice un limpiador de lengua para mantener su boca limpia y fresca.
- c) Utilice hilo dental para limpiar los espacios interdentes, eliminando cualquier restos de comida o placa dental que no se pueda alcanzar con un cepillo de dientes.
- d) Utilice una pasta dental con fluoruro, que crea una capa protectora para sus dientes y combate los gérmenes responsables de las caries.
- e) ¿Cuál es el momento más adecuado para cepillarse los dientes? Los profesionales dentales recomiendan cepillarse dos veces al día, por la mañana y antes de acostarse, durante al menos dos minutos en cada ocasión. Esto no solo ayuda a prevenir las caries y otros problemas dentales, sino que también contribuye a mejorar su salud en general.

#### 4.10 La salud bucodental es esencial para la salud general

A menudo, las personas dan por sentada la importancia de mantener una buena salud oral hasta que enfrentan problemas relacionados con sus dientes, encías y boca. Los expertos señalan que este es un hecho lamentable, ya que la mayoría de los problemas de salud bucal podrían prevenirse con hábitos adecuados y chequeos regulares. Es más probable que esto ocurra si las personas comprenden la relevancia de la salud bucodental.

Saskia Estupiñán, una experta en Salud Bucodental de la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), advierte que "las enfermedades bucodentales pueden convertirse en un obstáculo importante para disfrutar de una vida saludable". Subraya la necesidad de valorar y proteger la salud bucodental antes de que surjan problemas. La realidad es que nueve de cada 10 personas en todo el mundo corren riesgo de desarrollar algún tipo de enfermedad bucodental, que abarca desde caries hasta enfermedades de las encías e incluso el cáncer bucal. La prevención comienza en la infancia, sin embargo, incluso en naciones desarrolladas, entre el 60% y el 90% de los niños en edad escolar sufren de caries.

Una de las formas más graves de estas enfermedades es el cáncer de boca, cuyos factores de riesgo principales son el consumo de tabaco, el alcohol y la infección por el virus del papiloma humano (VPH). Los profesionales de la salud oral desempeñan un papel crucial en la detección temprana de esta enfermedad al examinar a sus pacientes en busca de signos de cáncer bucal durante las revisiones.

Las enfermedades bucodentales pueden prevenirse mediante prácticas saludables, que incluyen:

- a) Cepillar los dientes al menos dos veces al día con pasta dental que contenga flúor.
- b) Usar hilo dental a diario.
- c) Utilizar enjuague bucal con flúor a diario.
- d) Programar revisiones regulares tanto para niños como para adultos.
- e) Evitar el consumo de bebidas gaseosas, jugos artificiales y bebidas energéticas.
- f) Reducir el consumo de dulces y golosinas.

- g) Evitar la ingesta de alimentos poco saludables y chatarra.
- h) Abstenerse de fumar y limitar el consumo de alcohol.

#### 4.11 Aspectos generales

Mantener una buena salud oral es fundamental para el disfrute de la vida. Le permite comunicarse con claridad, disfrutar de sabores al hablar, masticar y tragar alimentos deliciosos y nutritivos, y expresar sus emociones mediante gestos faciales, como una sonrisa.

Al adoptar hábitos de higiene bucal adecuados, como el cepillado y el uso de hilo dental, protegerá su salud oral y aumentará las posibilidades de mantener sus dientes en buen estado a lo largo de toda su vida.

#### 4.12 Limpie entre los dientes

Mantener una buena rutina de higiene oral incluye la limpieza entre los dientes para eliminar la placa. Cuando la placa no se retira, una parte de ella puede endurecerse debajo de la línea de las encías, lo que puede causar irritación. Esto se manifiesta con encías rojas, hinchadas y propensas a sangrar, señales típicas de la gingivitis. La gingivitis es una forma leve de enfermedad de las encías y generalmente se puede revertir con el uso diario de cepillo e hilo dental.

Si la placa persiste en los dientes durante un período prolongado, puede endurecerse y convertirse en cálculo o sarro. La única manera de eliminar el sarro es a través de una limpieza dental realizada por un dentista o higienista dental. Si no se trata el sarro, la gingivitis puede agravarse y dar lugar a una enfermedad periodontal (de las encías) más grave. En etapas avanzadas, la enfermedad de las encías puede causar dolor y sangrado de las encías, dificultad al masticar, aflojamiento dental e incluso la pérdida de dientes.

Para eliminar la placa y las partículas de comida que se alojan entre los dientes, es fundamental utilizar hilo dental.

#### 4.13 Consejos útiles

Estos son algunos consejos esenciales para mantener sus dientes y encías en un estado saludable:

- a) Cepille sus dientes dos veces al día utilizando una pasta dental con flúor.
- b) Mantenga una limpieza regular entre los dientes para eliminar la placa. Puede usar hilo dental, un cepillo interdental o palillos de madera o plástico recomendados por un profesional dental. También puede probar un portahilo dental, un enhebrador de seda dental o un irrigador dental.
- c) Programe visitas regulares al dentista para chequeos de rutina y limpieza profesional.
- d) Si presenta un mayor riesgo de caries (por ejemplo, debido a la sequedad bucal causada por medicamentos), su dentista o higienista dental puede ofrecerle un tratamiento con flúor, como un barniz o espuma, durante su visita al consultorio. También pueden recomendarle un gel o enjuague bucal con flúor para usar en casa.
- e) Si tiene un mayor riesgo de enfermedad de las encías debido a una afección médica (como diabetes), su dentista puede sugerir citas más frecuentes.
- f) Beba agua con flúor, ya que el flúor protege los dientes durante el día. Puede obtener información sobre el contenido de flúor en el agua de su comunidad o consultar con su compañía de servicios de agua.
- g) Evite fumar, ya que el tabaco aumenta las probabilidades de desarrollar enfermedades de las encías. Si desea dejar de fumar, existen recursos disponibles para ayudarlo.
- h) Si planea quedar embarazada, realice una visita dental, ya que los cambios hormonales pueden aumentar el riesgo de gingivitis y problemas de las encías durante el embarazo. Mantener una buena higiene oral es especialmente importante durante este período.
- i) Mantenga una dieta equilibrada y limite el consumo de dulces y bebidas azucaradas, como las sodas.

Estos consejos ayudarán a mantener sus dientes y encías en condiciones óptimas y contribuirán a su bienestar general.

#### 4.14 ¿Cómo mantengo una buena salud bucal en la tercera edad?

Mantener sus dientes durante toda la vida es posible con el cuidado adecuado en el hogar y revisiones dentales regulares. No importa su edad, puede conservar dientes y encías saludables si sigue estos consejos: cepillar sus dientes al menos dos veces al día con pasta dental y enjuague bucal con flúor, usar hilo dental a diario y programar visitas periódicas al dentista para limpiezas profesionales y revisiones.

#### 4.15 ¿Qué debo conocer como persona mayor acerca de la salud bucal?

A medida que envejece, es posible que surjan desafíos en la salud bucal, incluso si mantiene una rutina constante de cepillado y uso de hilo dental. El uso de prótesis dentales, la toma de medicamentos y los problemas de salud generales son más comunes en la tercera edad. Afortunadamente, tanto el odontólogo como el médico pueden ayudar a abordar la mayoría de estos desafíos de manera efectiva.

Es importante destacar que las personas mayores son más propensas a desarrollar caries y experimentar el deterioro de las superficies radiculares de los dientes. Por lo tanto, es fundamental seguir una rutina de cuidado oral que incluya cepillarse con una pasta de dientes con flúor, usar hilo dental a diario y realizar visitas regulares al dentista.

La sensibilidad dental puede agravarse con la edad, ya que las encías tienden a retroceder con el tiempo, exponiendo áreas de los dientes que carecen de protección de esmalte. Estas áreas son particularmente sensibles a alimentos o bebidas frías o calientes, e incluso al aire frío en casos severos. Si experimenta sensibilidad, es recomendable probar una pasta de dientes diseñada para dientes sensibles. Si el problema persiste, es aconsejable consultar a un dentista, ya que la sensibilidad podría ser indicativa de problemas más serios, como caries o daños o fracturas en los dientes.

La sequedad bucal es un trastorno común en las personas mayores y puede ser causada por medicamentos o ciertas condiciones médicas. Si no se aborda, la sequedad bucal puede dañar los

dientes. Su dentista puede recomendar diversas estrategias para aliviar la sequedad bucal y puede proporcionar tratamientos o medicamentos específicos para prevenir problemas relacionados con la sequedad bucal.

Los problemas de salud preexistentes, como la diabetes, enfermedades cardíacas o el cáncer, pueden afectar la salud bucal. Es fundamental informar a su dentista sobre cualquier problema de salud para que puedan comprender su situación general y brindar el cuidado necesario.

Las prótesis dentales facilitan la vida de las personas mayores, pero requieren un cuidado especial. Es importante seguir las indicaciones del dentista y programar visitas si surgen problemas. Las personas que utilizan prótesis dentales deben someterse a exámenes anuales.

La enfermedad de las encías es un trastorno potencialmente grave que afecta a personas de todas las edades, pero es más común en personas mayores de 40 años. Varios factores pueden agravar la enfermedad de las encías, como una dieta deficiente, una higiene oral inadecuada, enfermedades sistémicas, factores ambientales como el estrés y el tabaquismo, y ciertos medicamentos. La detección temprana y el tratamiento de la enfermedad de las encías son posibles mediante exámenes dentales periódicos y una buena higiene bucal.

En cuanto a las coronas y los puentes, se utilizan para fortalecer dientes dañados o reemplazar los que faltan. Las coronas cubren completamente un diente dañado y también pueden mejorar su apariencia y alineación. Los puentes se utilizan para reemplazar uno o más dientes faltantes, llenando el espacio dejado por ellos y están asegurados a dientes naturales o implantes que rodean el espacio vacío.

La caries dental y las enfermedades de las encías son el resultado de la presencia de placa, una mezcla adhesiva de bacterias y restos de alimentos. La placa comienza a acumularse en la superficie de los dientes en cuestión de minutos después de comer.

Si los dientes no se limpian de forma regular, la placa puede dar lugar a la formación de caries o problemas en las encías. Cuando la placa no se elimina, se endurece y se convierte en un depósito

resistente conocido como sarro, que se adhiere a la base de los dientes. Tanto la placa como el sarro provocan irritación e inflamación de las encías.

Las bacterias y sus toxinas resultantes son responsables de desencadenar los siguientes efectos en las encías:

- a) Se infecten
- b) Se inflamen
- c) Tengan mayor sensibilidad

Al mantener una atención apropiada en la salud de sus dientes y encías, tiene la capacidad de prevenir afecciones como la caries y las enfermedades de las encías, que incluyen la gingivitis y la periodontitis. Además, es importante enseñar a los niños la importancia del cepillado y el uso del hilo dental desde una edad temprana para ayudarles a preservar la salud de sus dientes.

La acumulación de placa y sarro puede conllevar a una serie de problemas:

- a) Las caries dentales se refieren a lesiones que afectan la integridad de los dientes, provocando la formación de cavidades.
- b) La gingivitis se manifiesta como encías inflamadas, hinchadas y propensas a sangrar.
- c) La periodontitis es una condición que implica la degradación de los ligamentos y el hueso que sostienen los dientes, a menudo resultando en la pérdida de dientes.
- d) El mal aliento, conocido como halitosis, puede ser un efecto secundario de problemas dentales.
- e) La presencia de abscesos dentales puede causar dolor e impedir el uso normal de los dientes.

Además, los problemas de salud bucal pueden tener un impacto en la salud en general, desde complicaciones como parto prematuro hasta enfermedades cardíacas y otros trastornos sistémicos.



Para mantener una buena salud dental, es fundamental que los dientes estén limpios y libres de caries, y que las encías se encuentren en estado saludable, presentando un color rosado y firmeza sin sangrado. Para lograrlo, es importante seguir estos pasos:

- a) Use hilo dental al menos una vez al día, preferiblemente antes de cepillarse los dientes, para eliminar la placa entre los dientes y alrededor de las encías.
- b) Cepílese los dientes dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves durante al menos 2 minutos en cada ocasión.
- c) Utilice una pasta dental que contenga fluoruro, ya que el fluoruro fortalece el esmalte dental y previene la formación de caries.
- d) Reemplace su cepillo de dientes cada 3 a 4 meses, o antes si muestra signos de desgaste. Un cepillo desgastado no limpia eficazmente los dientes. Si utiliza un cepillo de dientes eléctrico, cambie las cabezas de la misma manera.
- e) Mantenga una dieta saludable, ya que consumir alimentos saludables reduce el riesgo de enfermedades de las encías.
- f) Evite los alimentos y bebidas azucaradas, ya que su consumo excesivo aumenta el riesgo de caries. Si decide consumirlos, cepílese los dientes después de hacerlo.
- g) No fume, ya que fumar está asociado con problemas dentales y de encías más frecuentes.
- h) Mantenga limpias sus prótesis dentales, retenedoras y otros dispositivos similares. Esto incluye cepillarlos regularmente y, en algunos casos, remojarlos en una solución limpiadora.
- i) Programe visitas regulares a su dentista. Muchos dentistas recomiendan una limpieza dental profesional cada 6 meses para mantener una salud bucal óptima, aunque en caso de problemas de encías, es posible que necesite visitar al dentista cada 3 a 4 meses.

La limpieza dental regular realizada por un profesional, esencialmente, elimina la placa que podría acumularse, incluso si se tiene un cepillado y uso de hilo dental cuidadosos. Esta es una medida

crítica para llegar a áreas que resultan de difícil acceso para uno mismo. La limpieza profesional generalmente involucra un proceso de raspado y pulido.

En este procedimiento, se utilizan instrumentos especializados para aflojar y eliminar depósitos de los dientes. Además, durante los exámenes de rutina, es posible que se tomen radiografías dentales. Esto permite que su dentista identifique problemas en sus etapas iniciales, evitando que se vuelvan más graves y costosos de tratar.

#### 4.16 Pregúntele a su dentista

- a) **Tipo de Cepillo:** Puede optar por un cepillo de dientes manual o uno eléctrico. Los cepillos eléctricos han demostrado ser más eficaces en la limpieza dental en general. Consulte con su dentista si un cepillo eléctrico es apropiado para usted, ya que pueden ser especialmente beneficiosos. Además, muchos cepillos eléctricos cuentan con un temporizador que le indica cuándo ha cepillado durante los 2 minutos recomendados.
- b) **Uso del Hilo Dental:** Aprenda a usar el hilo dental adecuadamente para evitar lesiones en las encías. Es importante utilizarlo con cuidado y no de forma demasiado vigorosa.
- c) **Herramientas Especiales:** Si necesita dispositivos especiales como irrigadores de agua, consulte con su dentista. Estos dispositivos pueden ser útiles en complemento, pero no deben reemplazar el cepillado y el uso del hilo dental.
- d) **Elección de Pastas Dentales y Enjuagues Bucles:** Pregunte a su dentista si podría beneficiarse del uso de pastas dentales o enjuagues bucales específicos. En algunos casos, las pastas dentales y los enjuagues de venta libre pueden no ser apropiados y podrían incluso ser perjudiciales, según su situación dental. Su dentista puede recomendar productos que se adapten a sus necesidades específicas.

- e) **Higiene bucal:** La higiene bucodental es el cuidado adecuado de los dientes, las encías, la lengua y toda la cavidad bucal en general, para promover en ella la salud y prevenir las enfermedades.

La higiene bucal va encaminada a eliminar la placa bacteriana o, biofilm oral, donde se encuentran las bacterias responsables de las dos enfermedades más comunes de la boca: caries y periodontitis.

La higiene oral implica prácticas que ayudan a mantener la boca limpia y libre de enfermedades, como cepillarse los dientes, usar hilo dental y visitar al dentista con regularidad. También puede realizarse exámenes y limpiezas dentales al menos dos veces al año para garantizar una buena higiene dental. Lo bueno de practicar la higiene bucal es que mejora su salud y bienestar en general.

- f) **El diente:** El diente es una parte de la cavidad bucal la cual forma parte del sistema digestivo. Cumplen una función importantísima, el acto de la masticación.

La masticación permite la liberación de enzimas y lubricantes en la boca, lo que, junto con la masticación de los dientes, produce la descomposición de los alimentos, en trozos o sustancias más pequeños. Por lo tanto, en la boca, se inicia los primeros pasos del proceso digestivo.

Los dientes son estructuras formadas por tejidos muy duros, ya que tienen que realizar el proceso de la masticación lo cual supone una carga importante. Gracias a ellos, los alimentos son desgarrados, cortados y molidos, de esta forma se preparan para poder realizar la deglución.

- g) **El diente y su función:** Los **incisivos** son los dientes de la parte central de la boca, los que más se ven en la sonrisa. Existen 4 incisivos superiores y 4 inferiores. Su anatomía hace que la función de estos sea cortar los alimentos.

Los **caninos** son los dientes que están a lado y lado de los incisivos. Hay 2 en la parte superior, uno en cada lado, y 2 en la inferior, son dientes afilados y largos. Siendo su principal función la de desgarrar y arrancar los alimentos.

Los **premolares** se ubican seguidos de los caninos y antes de los molares. Hay un total de 8 premolares: 4 arriba, dos a cada lado, y 4 abajo. La función de los premolares es ayudar a triturar los alimentos.

Los **molares** se sitúan por detrás de los premolares, al final de la boca. Existen 12 molares en la boca de un adulto, tres a cada lado. Su función principal es triturar y masticar los alimentos.

- h) **La salud bucodental es esencial para la salud general:** Tener dientes, encías y bocas saludables son aspectos de la salud que las personas suelen dar por sentado hasta que ya no los tienen. Los expertos señalan que es un hecho lamentable ya que con buenos hábitos y chequeos regulares se podría prevenir la mayoría de problemas de la salud oral, lo cual es más fácil que suceda si las personas saben de la importancia de la salud bucodental.

"Las enfermedades bucodentales pueden convertirse en un obstáculo importante para disfrutar de una vida saludable", afirmó Saskia Estupiñán.

Nueve de cada 10 personas en todo el mundo está en riesgo de tener algún tipo de enfermedad bucodental, lo cual incluye desde caries hasta enfermedades de las encías pasando por el cáncer de boca.

- i) **Las enfermedades bucodentales se pueden prevenir a través de hábitos saludables, como por ejemplo:**

1. Cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día con pasta dental con flúor
2. Usar hilo dental todos los días
3. Usar a diario un enjuague bucal con flúor
4. Tener revisiones regulares, tanto los niños como los adultos.
5. Evitar las bebidas gaseosas, los jugos artificiales y las bebidas energéticas.
6. Evitar los dulces y las golosinas
7. Evitar la comida chatarra
8. Evitar el tabaco y el alcohol.

- j) **Limpie entre los dientes:** La limpieza entre los dientes para eliminar la placa también forma parte de una buena rutina de higiene oral. Si la placa no se elimina, parte de ella puede endurecerse debajo de la línea de las encías e irritarlas. Las encías se vuelven rojas, se hinchan y pueden sangrar con facilidad. Estas son señales de gingivitis.
- k) **Beneficios de practicar una buena higiene bucal:** Su dentista puede ayudar a reparar los dientes dañados por enfermedad de las encías o caries. Sin embargo, practicar una buena higiene bucal puede evitar que los dientes se dañen.

Estos son los beneficios de mantener una higiene dental adecuada.

1. Proporciona un aliento más fresco
2. Reduce la acumulación de placa
3. Garantiza una hermosa sonrisa
4. Garantiza dientes y encías más saludables
5. Reduce el riesgo de desarrollar cáncer bucal
6. Reduce el riesgo de accidente cerebrovascular, enfermedad cardíaca y diabetes
7. Reduce la necesidad de tratamientos dentales como coronas, empastes e implantes

- l) **Higiene Bucal en hombres y mujeres:** Si hablamos del cepillado es habitual que las mujeres sean más disciplinadas en cuanto a mantener una rutina de cepillado e higiene bucodental. Aunque los hombres se cuidan cada vez más, las mujeres se cepillan los dientes el doble de veces que ellos, lo que las protege frente a infecciones bucodentales y enfermedades como por ejemplo la periodontitis, una patología que es más prevalente en hombres que en mujeres.

Los cambios en la sociedad conllevan a la incorporación de la mujer al mercado laboral, el retraso en la maternidad o los cambios en la dieta hacen que las mujeres tengan una mayor incidencia de caries que los hombres.

- m) **Las profilaxis dentales:** La profilaxis dental o “Limpieza dental” es un procedimiento de salud bucal con el objetivo de limpiar superficies dentarias y retirar el sarro o placa dental calcificada que se encuentra adherido y acumulado en zonas de difícil acceso mediante el cepillado dental.
- n) **¿Cuándo necesitamos una profilaxis dental?** Una higiene bucal correcta es necesaria para mantener unos dientes y encías sanos, pero también lo es realizar al menos una limpieza (o profilaxis) dental al año. La profilaxis dental, llamada comúnmente limpieza dental en clínica, tiene como función principal prevenir enfermedades bucodentales.

## 4.17 Enfermedades provocadas por una mala higiene bucal

### 4.17.1 Caries

Podríamos decir que la aparición de caries, es el problema más común originado por una mala higiene bucodental.

Las caries aparecen debido a la descomposición de alimentos ácidos, generalmente, con una alta cantidad de azúcar, que se han quedado acumulados en las piezas dentales, debido a una mala higiene dental.

### 4.17.2 Gingivitis

La gingivitis es otras de las enfermedades bucales más comunes, que provoca la inflamación, el enrojecimiento y sangrado de las encías. Es una enfermedad que puede afectar a pacientes de todas

las edades, que aparece en la mayoría de casos, debido a una excesiva acumulación de bacterias en la zona entre la encía y la pieza dental, más conocida como sarro.

#### 4.17.3 Halitosis

La halitosis es una enfermedad que provoca mal aliento en la boca del paciente, cuyo origen está en una mala higiene bucal, en la acumulación de caries, así como en el consumo de tabaco.

#### 4.17.4 Cáncer bucal

En el peor de los casos, una mala higiene bucodental, si no se le pone solución, podría provocar un cáncer bucal, debido a la excesiva acumulación de gérmenes y bacterias en la boca.

Cuando un paciente padece un cáncer bucal, acostumbra a presentarse a través de la inflamación, llagas o úlceras que se mantienen en el tiempo en la boca.

#### 4.17.5 Periodontitis

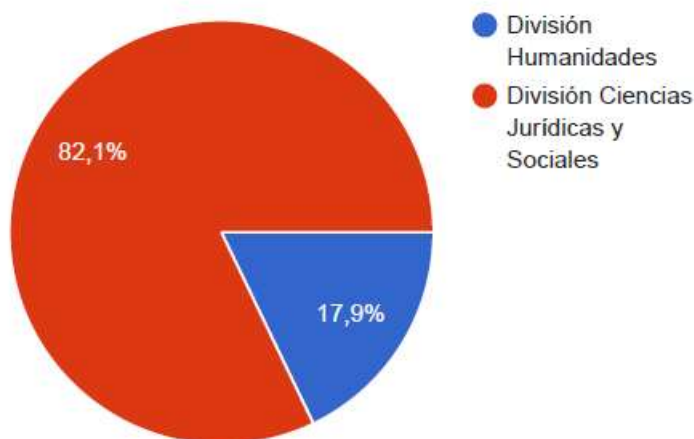
Cuando no se le pone solución a la gingivitis, podría aparecer la periodontitis, una enfermedad que destruye los tejidos que soportan los dientes de manera gradual (*hueso, ligamentos y cemento*), y que podría terminar con la pérdida de todas las piezas dentales.

Las causas por las que aparece, son las mismas de la gingivitis, y se trata de una enfermedad muy común, especialmente en personas de la tercera edad.

## Capítulo 5

### Análisis y Discusión de resultados

#### Pregunta No. 1



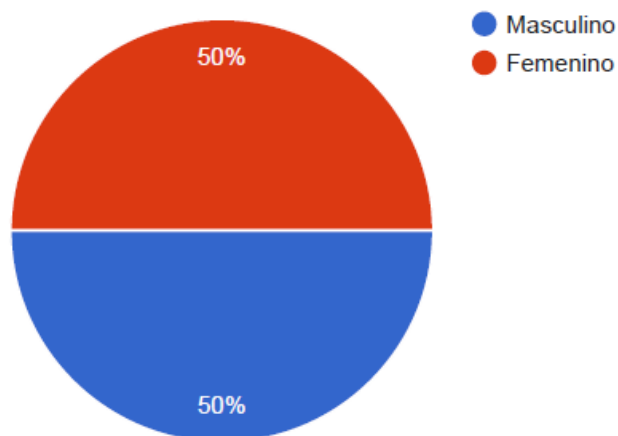
La primera pregunta “¿En qué división estudia?”, presenta 2 opciones: División Humanidades y División de Ciencias Jurídicas y Sociales. De los resultados obtenidos el 82.1% pertenecen a la División Humanidades y solamente el 17.9 % se obtuvieron de la División de Ciencias Jurídicas y Sociales.

Estos resultados muestran que los datos obtenidos en las distintas preguntas reflejan mayoritariamente a los hábitos de higiene bucal en la División de Ciencias Jurídicas y Sociales. Conclusiones y generalizaciones sobre ambos grupos pueden diferir con respecto a los estudiantes de la División Humanidades.



## Pregunta No. 2

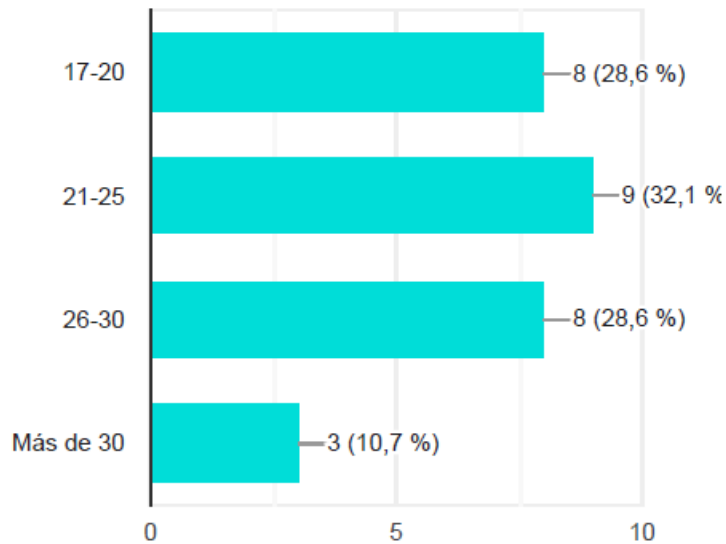
### Sexo



La segunda pregunta que solicitaba indicar el sexo, teniendo como únicas opciones “Masculino” y “Femenino” muestra que ambos grupos fueron consultados en igual cantidad y tienen igual representación.

Por lo tanto, esto demuestra que los distintos resultados obtenidos reflejan como ambos sexos se comportan con respecto a los hábitos de higiene bucal en las carreras de la División Humanidades y la División de Ciencias Jurídicas y Sociales.

Gráfica No. 3  
Edad de los entrevistados

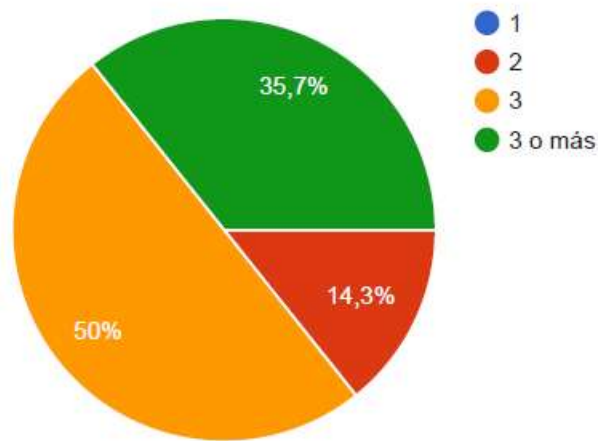


Con respecto a la pregunta sobre la edad, se presentaron distintos rangos, siendo estos de 17 a 20 años, de 21 a 25 años, de 26 a 30 años y la opción de “Más de 30 años”, en donde el primer rango obtuvo un 28.6 %, el segundo un 32.1%, el tercero un 28.6 % y el último un 10.7%.

Los primeros 3 rangos presentan cantidades similares, indicando que están representados de manera equitativa, sin embargo, la última opción tiene una menor representación que las anteriores. Las cantidades resultantes pueden ser un reflejo de las edades que normalmente se presentan en las carreras de la División Humanidades y la División de Ciencias Jurídicas y Sociales.

Gráfica No. 4

Cuántas veces se cepilla los dientes



La pregunta ¿Cuántas veces se cepilla los dientes al día?, tuvo por opciones: 1 vez, 2 veces, 3 veces y 3 veces o más; la primera opción no fue seleccionada por nadie, la segunda fue seleccionada por un 14.3%, la tercera por un 50% y la última fue seleccionada por un 35.7%.

Esto refleja que la mitad de las personas se lava los dientes 3 veces al día, poco más de un tercio se lava más de 3 veces al día y una minoría ni siquiera lo hace 3 veces al día.

Gráfica No. 5  
Cuántas veces utiliza hilo dental



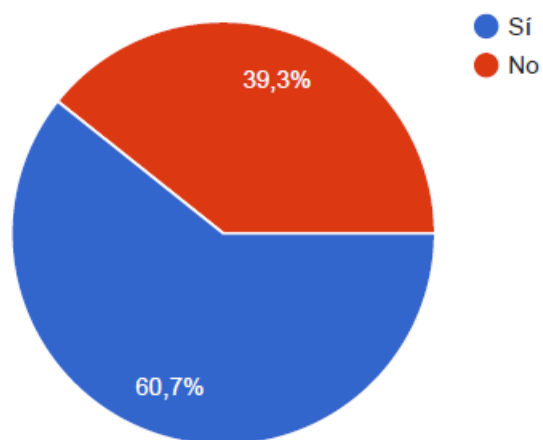
La pregunta ¿Cuántas veces a la semana usa hilo dental?, presentó 3 opciones, siendo estas:

1 vez por semana, 2 veces por semana y más de 3 veces por semana. La primera opción obtuvo un 46.4%, la segunda obtuvo un 10.7% y la tercera un 42.9%.

Se presenta que se toman dos extremos, una gran parte de ellos utiliza con frecuencia el hilo dental durante la semana y la otra gran parte solamente lo utiliza una vez por semana, apenas una pequeña parte opta por el punto intermedio, lo que puede reflejar la conciencia sobre la importancia de utilizar el hilo en mantener una buena higiene bucal.

Gráfica No. 6

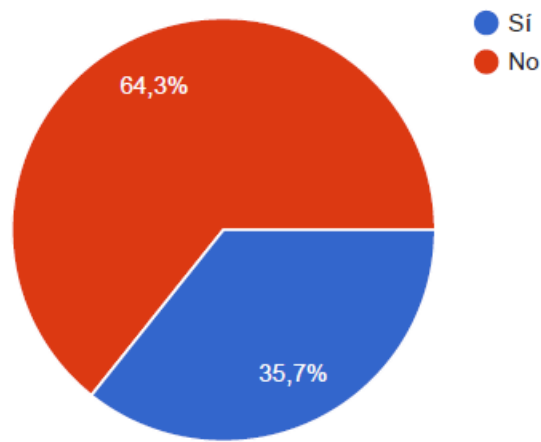
Usa enjuague bucal



La pregunta “¿Usa enjuague bucal?”, presentó únicamente la dualidad de sí o no, de esto el 60.7% indicó que si lo utiliza y el restante 39.3% indicó que no lo utiliza.

La mayoría de las personas en las carreras de la División Humanidades y la División de Ciencias Jurídicas y Sociales posee el hábito de utilizar el enjuague bucal para mantener una buena higiene bucal.

Gráfica No. 7  
Ha recibido limpieza bucal

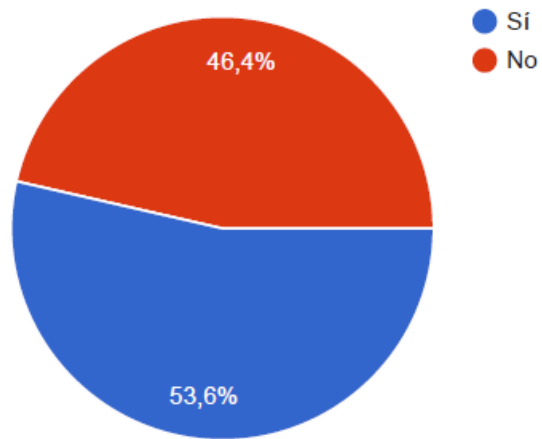


La pregunta “¿Ha recibido una limpieza dental profesional en el último año?” cuyas opciones fueron únicamente sí y no, mostraron que el 64.3% no ha recibido una limpieza dental profesional en el último año y el restante 35.7% si ha recibido.

La mayor parte de las personas en las carreras de la División Humanidades y la División de Ciencias Jurídicas y Sociales no acudió por una limpieza dental recientemente, es importante fomentar y facilitar esta práctica para mantener una buena higiene bucal y aumentar el porcentaje de los que si la obtuvieron.

Gráfica No. 8

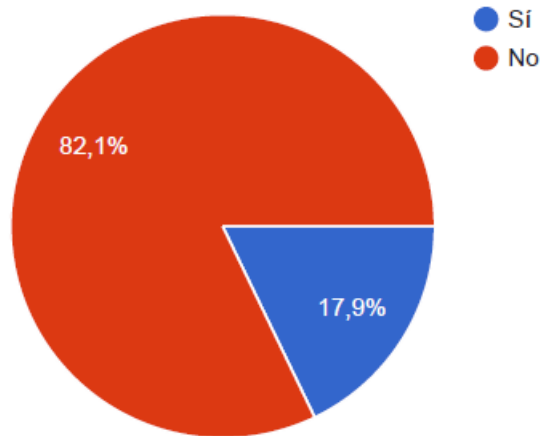
Ha experimentado problemas dentales



La pregunta “¿Ha experimentado problemas dentales, como caries o gingivitis, en el último año?” presentó únicamente las opciones de sí o no, el 53.6% indicó que si y el restante 46.4% indicó que no. Lo que significa que los hábitos de higiene bucal que han mantenido no tuvieron el resultado deseado, presentando la mayoría alguno de los 2 problemas dentales.

Gráfica No. 9

Sigue alguna dieta o hábitos

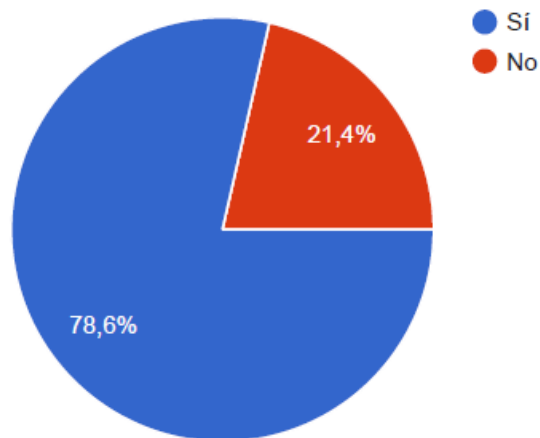


La pregunta “¿Sigue alguna dieta o hábitos que puedan afectar negativamente su salud bucal, como el consumo excesivo de azúcar o el tabaquismo?”, que presentó únicamente las opciones de sí o no, obtuvo un 82.1% en que no tienen una dieta o hábitos dañinos para la salud bucal y el restante 17.9% indicó que sí.

La mayoría de las personas de las carreras de la División Humanidades y la División de Ciencias Jurídicas y Sociales no practica hábitos dañinos ni tiene dietas que afecten la salud de la boca, es necesario indicar las consecuencias de los malos hábitos o dietas a la higiene bucal a las personas para que reduzcan o eliminen por completo esos hábitos.



Gráfica No. 10  
Ha recibido consejos de su dentista

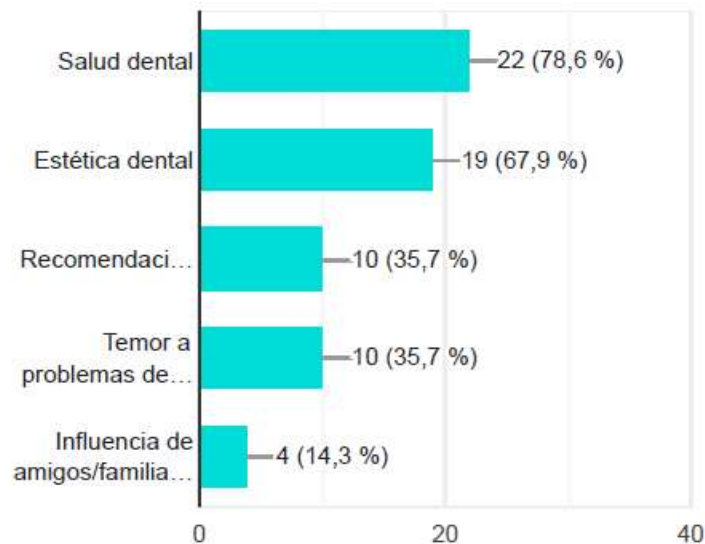


La pregunta “¿Ha recibido instrucciones o consejos de su dentista sobre cómo mejorar su higiene bucal?” presentó únicamente las opciones de sí o no, el 78.6% indicó que si mientras que el restante 21.4% indicó que no.

La mayoría de los dentistas si dio instrucciones o consejos para mantener o mejorar la higiene bucal, esa minoría de dentistas debe recomendar siempre buenas prácticas para sus pacientes con el fin de mantener la buena salud de ellos.

Gráfica No. 11

¿Qué factores lo motivan a mantener una buena higiene bucal?

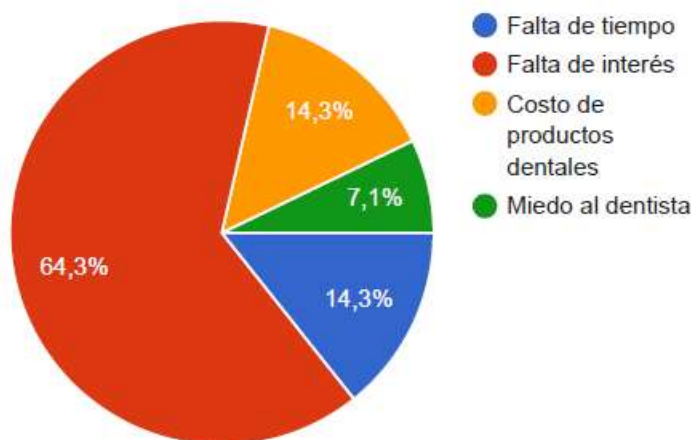


En la pregunta ¿Qué factores lo motivan a mantener una buena higiene bucal? Se tuvo por opciones: Salud mental, estética dental, recomendaciones, temor a problemas e influencia de amigos/familia. La primera opción obtuvo que 78.6%, la segunda opción obtuvo 67.9%, la tercera 35,7%, la cuarta opción obtuvo 35.7% y la última un 14.3%.

Se tuvo la opción de poder marcar varias razones, en donde la mayoría de las personas de las carreras de la División Humanidades y la División de Ciencias Jurídicas y Sociales indicó que lo hacen para mantener una buena salud o una buena estética dental, siendo una minoría el temor a problema, por lo que obtener una recompensa los motiva más que el miedo a una consecuencia.

Gráfica No. 12

“¿Cuál cree que es la mayor barrera para mantener una buena higiene bucal?”



En la pregunta “¿Cuál cree que es la mayor barrera para mantener una buena higiene bucal?”, en donde se presentaban las opciones de falta de tiempo, falta de interés, costo de productos dentales y miedo al dentista. En donde la primera opción obtuvo un 14.3%, la segunda un 64.3%, la tercera opción un 14.3% y la última un 7.1%.

La falta de interés resulta ser la principal razón por la que la higiene bucal es limitada, seguida en igual proporción por la falta de tiempo y el costo de los productos dentales dejando en última posición el miedo al dentista. Lo cual refleja que, al dar a conocer los beneficios de una buena higiene bucal, tendría un impacto en las costumbres de las personas.

## **Capítulo 6**

### **Propuesta de Mejora**

Campaña de salud oral por parte de los estudiantes de la división de odontología del tercer año del curso de odontología preventiva y social

#### 6.1 Nombre de la propuesta

Campaña de salud oral por parte de los estudiantes de la división de odontología del tercer año del curso de odontología preventiva y social

#### 6.2 Descripción de la propuesta

La campaña de salud oral organizada por estudiantes de la división de odontología del tercer año del curso de odontología preventiva y social es una iniciativa que busca promover la conciencia, el cuidado de la salud oral, la educación de la higiene a estudiantes de Trabajo social y Abogado Notario del primer año secciones A, al tiempo que brinda a los estudiantes de odontología la oportunidad de aplicar sus conocimientos en un entorno práctico y contribuir al bienestar de la salud oral de los estudiantes.

#### 6.3 Objetivos

##### 6.3.1 General

Fomentar la salud oral y la prevención de enfermedades dentales en los estudiantes de Trabajo social y Abogado Notario del primer año secciones A, a través de la educación y la promoción de hábitos de higiene oral adecuada para contribuir a mejorar la salud oral de los mismos.

### 6.3.2 Específicos

- a) Promover el uso de enjuagues bucales o fluoruros dentales en la rutina de cuidado oral para los estudiantes de Trabajo social y Abogado Notario del primer año secciones A.
- b) Fomentar el cuidado de la cavidad oral a través de la sostenibilidad de los hábitos de higiene bucal

## 6.4 Resultados esperados

Dar a conocer a los estudiantes de primer ingreso de la carrera de Abogado y Notario y la Facultad de Humanidades sobre los hábitos de higiene bucal y la implementación en la vida diaria, para poder tener una buena salud bucal y no padecer de enfermedades odontológicas.

Se espera que los estudiantes puedan poner en práctica las diferentes técnicas de prevención en la higiene bucal, como es el correcto cepillado, la implementación de utilizar enjuague bucal e hilo dental y los visitas de por lo menos 2 veces al año con el odontólogo para poder diagnosticar de un manera rápida alguna enfermedad dental y tratarla adecuadamente.

## 6.5 Actividades

Sobre salud bucodental en los estudiantes de primer ingreso de la carrera de Abogado y Notario y la facultad de Humanidades.

### 6.5.1 Cronograma de actividades

- a) Una charla en febrero y otra en Junio o mayo
- b) Que trata sobre la problemática de la higiene bucal y como poderla tratar
- c) Buscar e invitar a personas idóneas para brindar las charlas necesarias sobre higiene bucal y hacerlos entes multiplicadores.

## 6.6 Metodología

Obtener los resultados de las encuestas realizadas, basado en los resultados obtenidos que se realizó a los estudiantes de primer ingreso de la carrera de Abogado y Notario y la Facultad de Humanidades, se realizará una charla sobre salud oral.

- a) ¿Qué es una charla?

Reunión de personas donde un expositor proporciona la información y dialoga con el grupo con el objetivo de transmitir información, crear un estrado mental o punto de vista.

- b) Características.

1. Tono de conversación adecuado y mantenerlo durante todo el proceso.
2. El público puede interrumpir para hacer preguntas.
3. No debe ser leída.
4. Normalmente el auditorio conoce algo del tema.
5. Utilización de frases de buen humor.
6. El expositor puede hacer preguntas al público.

- c) Objetivos de una Charla

1. Conseguir un contenido interesante y bien elaborado que se adapte al público y las circunstancias

2. Dicho contenido se presenta dentro de un esquema claro que nos asegure que el público aprende sobre el tema en cuestión y, a la vez, disfrute de un rato agradable para su mente y su corazón.
  3. Lograr un dominio sobre el contenido, el esquema y los instrumentos que utilizaremos (palabras, gestos, imágenes, espacio físico, etc.) para transmitir el conocimiento a los demás de manera efectiva.
- d) Cualidades que debe poseer un expositor
1. Dominio del tema
  2. Tener habilidad de motivar, preguntar y contestar
  3. Modulación de voz de acuerdo al número de personas
  4. Buena presentación y postura
  5. Que tenga sentido del humor

## 6.7 Implementación y sostenibilidad de la propuesta

Las charlas se implementan en los estudiantes de primer ingreso de la carrera de Abogado y Notario y la facultad de Humanidades.

La sostenibilidad de la propuesta está financiada por parte de los estudiantes de la división de odontología del segundo año del curso ética y derecho humanos.

## 6.8 Recursos

- a) Humano
- b) Material didáctico
- c) Carteles
- d) Hojas de retroalimentación
- e) Cámara fotográfica

## Capítulo 7

### Plan Acción

Campaña educativa sobre salud bucodental en los estudiantes de primer ingreso de la carrera de Abogado y Notario y la facultad de Humanidades,

#### 7.1 Nombre del plan de acción

Campaña educativa sobre salud bucodental en los estudiantes de primer ingreso de la carrera de Abogado y Notario y la facultad de Humanidades, titulada “Sonrisas brillantes, tu pasaporte a la salud bucodental”.

#### 7.2 Objetivos

##### 7.2.1 General

Mejorar la salud bucal de toda la comunidad, especialmente en la población estudiantil de primer ingreso de la carrera de abogado y notario y la facultad de humanidades.

##### 7.2.2 Específicos

- a) Concientizar sobre la importancia de la salud bucodental en su diario vivir, destacando cómo puede afectar su bienestar general y su capacidad para desempeñarse adecuadamente.
- b) Fomentar la adopción de prácticas de higiene bucal adecuada en los estudiantes, como el correcto cepillado y el uso de hilo dental regularmente, explicando cómo estos hábitos pueden prevenir problemas dentales.
- c) Reducir el número de estudiantes que experimenten problemas de salud bucal, como caries o gingivitis, a través de la promoción de una higiene adecuada y la conciencia de visitar al odontólogo de forma regular.



### 7.3 Resultados

Mejorar las condiciones de salud bucal de la población estudiantil de primer ingreso de la carrera de Abogado y Notario y de la facultad de Humanidades a través de el proyecto “Sonrisas brillantes tu pasaporte a la salud bucodental” que consiste en una serie de charlas informativas sobre salud bucodental, buscando informar y concientizar sobre la importancia de su implementación en sus hábitos de higiene diarios.

### 7.4 Actividades

En el marco de nuestra campaña educativa sobre salud bucodental, se organiza una serie de charlas interactivas y educativas diseñadas específicamente para los estudiantes de primer ingreso de la carrera de Abogado y Notario y la facultad de Humanidades.

Estas charlas tienen como objetivo brindar información valiosa y práctica sobre la importancia de mantener una buena salud bucal y cómo integrar hábitos dentales saludables en su vida cotidiana.

### 7.5 Metodología

Metodología de la campaña educativa “Sonrisas brillantes tu pasaporte a la salud bucodental”

Investigación y Diagnóstico Inicial:

Se realiza un análisis inicial para comprender las necesidades específicas de los estudiantes y sus conocimientos actuales sobre salud bucodental, identificar sus preocupaciones y preguntas más frecuentes.

#### 7.5.1 Planificación y Diseño de Contenido

Diseñar el contenido de las charlas y materiales educativos de acuerdo con las necesidades y el nivel de conocimiento de los estudiantes, Preparar presentaciones visuales, folletos e infografías que refuercen sus conocimientos.

#### 7.5.2 Selección de Expositores y Recursos

Elegir expertos en salud bucodental, como dentistas o estudiantes de la carrera Cirujano Dentista para impartir las charlas. Reunir recursos didácticos, modelos, imágenes o vídeos de apoyo al conocimiento a impartir.

#### 7.5.3 Programación de Charlas

Establecer fechas y horarios convenientes para las charlas, asegurándose de que sean accesibles para todos los estudiantes de primer ingreso de la carrera de Abogado y Notario y la facultad de Humanidades

#### 7.5.4 Promoción y concientización

Utilizar diversos canales de comunicación, como redes sociales, correo electrónico, carteles y folletos informativos para promocionar la campaña, el lugar y la fecha en dónde se llevará a cabo, explicando los beneficios de participar en la charla y como esta puede mejorar la salud bucodental de los estudiantes.

#### 7.5.5 Implementación de las Charlas

Impartir las charlas educativas de manera interactiva haciendo uso de los recursos mencionados anteriormente, fomentando la participación de los estudiantes a través de preguntas y discusiones, utilizando ejemplos prácticos y experiencias reales para ilustrar los conceptos.

#### 7.5.6 Sesiones de Preguntas y Respuestas

Al final de cada charla permitir que los estudiantes hagan preguntas y proporcionar respuestas detalladas y personalizadas.

#### 7.5.7 Evaluación y retroalimentación

Recopilar comentarios de los estudiantes sobre la calidad y utilidad de las charlas y materiales educativos, evaluando el impacto de la campaña en el aprendizaje adquirido y al implementar estos hábitos saludables de una manera óptima.

#### 7.5.8 Seguimiento y reforzamiento

Continuar ofreciendo recordatorios sobre salud bucodental a lo largo del ciclo académico a través de afiches o material de repaso para mantener el interés y compromiso de los estudiantes.

### 7.6 Implementación y sostenibilidad

La actividad tiene una implementación factible y sostenible para su ejecución puesto que está siendo financiada por los investigadores

#### 7.6.1 Implementación

Se realizarán charlas educativas e interactivas para fomentar los buenos hábitos de higiene bucal, estas serán impartidas por estudiantes de último año de la carrera de cirujano dentista que están altamente capacitados.

#### 7.6.2. Sostenibilidad

La actividad es sostenible puesto que está siendo financiada por los investigadores

## 7.7 Recursos Humanos

- a) Investigadores, Estudiantes de la división de Odontología, carrera de Cirujano Dentista de segundo año, sección A
- b) Licenciada Candy Vanessa Coteró Alvares Y Dr. Joao William Ruíz López. División de , Humanidades y Carrera de Abogado y Notario, en primer año, sección A

## 7.8 Presupuesto

La charla será interactiva por lo tanto se darán algunos instrumentos para la higiene bucal como cepillos, seda dental y pastas de dientes los cuales serán donadas por los investigadores.

## Conclusiones

1. El Sistema bucal es un conjunto de órganos y tejidos que participan en la masticación, la deglución y la comunicación oral. La higiene bucal es fundamental para mantener la salud, ya que la presencia de placa dentobacteriana puede ser perjudicial para la salud bucal. Por lo tanto, la educación bucal es clave para la prevención de enfermedades dentales.
2. Los factores de riesgo para los dientes pueden ser múltiples, y pueden incluir la dieta, la falta de higiene bucal, la falta de acceso a atención odontológica, entre otros. La epidemiología de la caries dental ha demostrado que esta enfermedad es muy común en las personas, especialmente en aquellos que consumen grandes cantidades de azúcares u otras sustancias.
3. El acceso a la atención odontológica para la salud bucal en Guatemala puede ser un problema, ya que muchas familias no tienen acceso a servicios dentales. Esto puede dar lugar a la falta de detección temprana y tratamiento de enfermedades dentales, lo que puede tener efectos a largo plazo en la salud bucal.
4. Las enfermedades dentales por el consumo de azúcares pueden ser prevenidas mediante la educación bucal, una buena higiene dental y una dieta saludable. Es importante que los padres y cuidadores enseñen a cuidar su salud bucal, y que se tomen medidas para reducir el consumo de azúcares en la dieta.

5. Finalmente, a lo que nos enfrentamos es al consumo de azúcares lo cual puede tener un efecto negativo en la salud bucal, lo que puede resultar en enfermedades dentales como la caries dental.
6. La educación bucal, la higiene dental, la prevención de la placa dentobacteriana, el pH de la cavidad oral, el acceso a la atención odontológica y una dieta saludable son fundamentales para prevenir las enfermedades dentales.

### **Recomendaciones**

1. Promover una dieta saludable, con un enfoque particular en la reducción del consumo de azúcares para la reducción del riesgo de caries dental y otras enfermedades bucales.
2. Realizar campañas sobre prevención de salud bucal para concientizarlos sobre la importancia de la salud bucodental y el exceso de consumo de carbohidratos en las dietas a la vez, darles a conocer los diferentes tipos de alimentos que aportan flúor, para que empiecen a practicar la higiene bucal en sus hogares.
3. Hacer jornadas odontológicas y proporcionar charlas sobre la higiene bucal y la forma de cepillado para que ellos aprendan que deben cuidar su salud oral, obsequiándoles los implementos adecuados para su higiene, como cepillos, dentífricos, hilo dental y enjuagues bucales.
4. Realizar una recopilación de toda la información disponible sobre la situación de la caries, enfermedades bucales, es decir, tasas de piezas cariadas, pérdidas u obturadas, programas de fluoración, acceso a atención sanitaria bucodental, y entre otras actividades para obtener una estadística del proceso de mejoría de cada estudiante, sobre el consumo del azúcar o sustancias que dañen los hábitos de higiene bucal.

## Bibliografía

Chapín, M. (2017). Historia de la Universidad de San Carlos de Guatemala. *From Historia de la Universidad de San Carlos de Guatemala.*

<https://mundochapin.com/2017/09/historia-de-la-universidad-san-carlos-de-guatemala/37023/>

Chow AW. Infections of the oral cavity, neck, and head. In: Bennett JE, Dolin R, Blaser MJ, eds. *Mandell, Douglas, and Bennett's Principles and Practice of Infectious Diseases*. 9th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2020: chap 64.

Colgate. (2023). Colgate-Palmolive. *El cuidado bucal después de los 55 años.*  
<https://www.colgate.com/es-gt/oral-health/oral-care-age-55-up/oral-health-for-seniors>

Colgate. (S.F). Colgate. *From Colgate.*  
<https://www.colgate.com/es-us/oral-health/adult-oral-care/what-is-good-oral-hygiene>

(2020). Medelyn un Plus. *Cuidado dental en adultos.*  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001957.htm>

Valleywise. (22 de agosto, 2020). Crianza Servicios dentalesWellness Now. *La importancia de los buenos hábitos de higiene bucal en los niños y en los adultos.*  
<https://valleywisehealth.org/es/blog/la-importancia-de-los-buenos-habitos-de-higiene-bucal-en-ninos-y-adultos/>

