



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

Segundo "B"

**"Promoción de los correctos hábitos
alimenticios e higiénicos para garantizar el
efectivo derecho de la Salud Dental"**

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



**Promoción de los correctos hábitos alimenticios e higiénicos para garantizar el efectivo
derecho de la Salud Dental**

Cinthia Julissa Almaráz Pinto, Elisa Argentina Vásquez Dominguez, Hugo Alejandro Ovalle
Jacinto, Edwin Josué Romero Reyes, Angelly Dayanne Herrera Aguilar, Asaph Luis David López
Orozco, Candy María González Bixcul, Yasmin Abigail Aguilar Alvarado, Astrid Karina Solís
Ovalle

Cirujano Dentista

División de Odontología

Universidad San Carlos de Guatemala, Centro Universitario de Occidente

Ética y Derechos Humanos, Bioestadística

Lic. Violeta Analy Santizo de León, Dr. Douglas Steve Sierra Grajeda

19 de enero del 2,024

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 **“Promoción de los correctos hábitos alimenticios e higiénicos para garantizar el efectivo derecho de la Salud Dental”**.

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

Contenido

Capítulo I	8
1.1 Introducción	8
1.1.1 Antecedentes y formulación del problema	8
1.1.2 Justificación del problema	9
1.1.3 Objetivo General	11
1.1.4 Objetivos específicos.....	11
1.2 Hipótesis	12
1.2.1 Hipótesis nula	12
1.2.2 Hipótesis relativa	12
Capítulo II: Marco teórico	13
Hábitos alimenticios para una buena salud bucal.....	13
Alimentos que deben consumirse con moderación	15
Efectos de la dieta en la salud bucal.....	16
Hábitos higiénicos para una salud bucal optima	18
Cepillado	18
Uso de hilo dental.....	19
Derecho a la salud dental	20
Principios constitucionales	20
Fundamentos jurídicos	22
Políticas publicas para el cuidado de la salud dental	26
Funciones del estado	26
Programas de prevención	30
Desafíos y oportunidades en la implementación de políticas y programas de promoción de la salud dental.....	34
Promoción de la salud dental en la comunidad	37
Acciones preventivas en escuelas y centros comunitarios	40
Importancia de las visitas regulares al dentista	47
Promoción de hábitos higiénicos adecuados	51
Estrategias para promover la higiene dental	51
Educación sobre la importancia de la higiene dental	53
Acciones comunitarias para fomentar la higiene dental.....	58
Capítulo III: Metodología propuesta	63
3.1 Definición del método de investigación.....	63
3.1.1 Métodos de Medición.....	63
3.2 Contexto espacial y temporal de la investigación	64
3.2.1 Contexto Espacial.....	64
3.2.2 Contexto temporal	65
3.3 Hipótesis	65
3.4 Variables de investigación.....	65
3.4.1 Definición conceptual	65
3.4.2 Definición operacional	65
3.5 Sujetos	66
3.6 Técnicas e instrumentos utilizados en la recopilación de datos	66
3.7 Pasos del trabajo de campo	66
3.8 Técnicas.....	66

Capítulo IV: Resultados e interpretación	67
4.1 Hipótesis nula	86
4.2 Hipótesis relativa	86
Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones	87
Conclusiones	87
Referencias	90

Índice de Figuras

Figura 1	65
Figura 2	66
Figura 3	67
Figura 4	68
Figura 5	69
Figura 6	69
Figura 7	70
Figura 8	71
Figura 9	72
Figura 10	74
Figura 11	74
Figura 12	75
Figura 13	76
Figura 14	77
Figura 15	78
Figura 16	80
Figura 17	80
Figura 18	81

PROMOCIÓN DE LOS CORRECTOS HÁBITOS ALIMENTICIOS E HIGIÉNICOS PARA GARANTIZAR EL EFECTIVO DERECHO DE LA SALUD DENTAL

Capítulo I

1.1 Introducción

1.1.1 Antecedentes y formulación del problema

Una dieta poco equilibrada es difícil de conseguir si los dientes no están sanos, y la calidad de vida también está en juego. Una salud dental bonita no sólo garantiza una sonrisa brillante, sino que también se asegura una base sólida de salud dental para hablar, comer y socializar correctamente. A pesar de su importancia, un gran número de personas la descuidan, lo que favorece la aparición de verdaderos problemas bucodentales.

Caries, gingivitis y las infecciones orales pueden ser un factor limitante de su salud en general. Esto se desborda en la salud bucodental, y culmina en afecciones bucodentales incontroladas como caries, infecciones bucales debidas a microorganismos orales, e incluso enfermedades cardíacas.

Un hábito de higiene bucal saludable junto con visitas regulares al dentista son una forma segura de mantener los dientes en orden. Los factores primordiales a la hora de cuidar la salud dental son cepillarse los dientes dos veces al día, usar hilo dental y enjuague bucal, y mantener una dieta saludable que sea principalmente baja en azúcar.

Los cuidados dentales que ayuden a las personas con su salud bucodental deben considerarse prioritarios, ya que pueden mejorar la salud y la calidad de vida de un individuo. El tratamiento dental es un factor de protección o una amenaza para la vida humana en la vida de

todos. El desequilibrio en el acceso es un problema global, en el que la mayor parte de la población de bajos ingresos y de los estratos sociales más bajos se convierte en la verdadera víctima.

1.1.2 Justificación del problema

La variedad de causas de estas desigualdades es la razón por la que el problema parece ser complejo y muy diversificado. En otras palabras, las raíces de las disparidades no son idénticas para las distintas carreras. Por un lado, los centros de atención odontológica son insuficientes, faltan especialistas, el tratamiento odontológico es muy caro y se comprende poco la importancia de la salud bucodental. Por otra parte, el acceso a la atención odontológica básica y preventiva se convierte en una experiencia agotadora para las personas, mientras que las enfermedades que afectan a la boca y la calidad de vida diaria no suelen ser objeto de evaluaciones objetivas desde el punto de vista médico.

La salud bucodental es fundamental para el ser humano, del mismo modo que otras partes de su cuerpo le son necesarias. Esto es definitivamente cardinal para acabar con los resultados adversos. Además de causar dolor y malestar, algunas enfermedades también pueden dificultar la ingesta, la conversación y las habilidades de socialización de una persona, y esta experiencia podría tener un impacto negativo en la salud mental y emocional de una persona a largo plazo.

Para acabar con los desequilibrios sociales, en los que la economía no pone límites a la salud bucodental, debe adoptarse un enfoque mixto y sinérgico. Desvelar esta verdad es el resultado de la asunción de responsabilidades conjuntas de los órganos políticos gubernamentales, las organizaciones de salud pública, los equipos de dentistas y las organizaciones de la sociedad civil que se dedican a ajustar políticas y programas para garantizar la igualdad en salud bucodental.

Además, conlleva un programa de educación y divulgación sobre salud bucodental dirigido a las comunidades con carencias educativas, y utiliza no sólo la asequibilidad y la sensibilidad cultural, sino también el aspecto de la accesibilidad a la hora de prestar servicios odontológicos.

Además, es necesario emprender acciones para abordar los impedimentos sistémicos y sociales que reducen el número de personas que utilizan los servicios dentales, como la discriminación, la falta de seguro dental y la pobreza. El día en que seamos testigos del acceso a servicios de salud dental de calidad por parte de todos sin limitaciones será el día en que sabremos, a través de nuestras luchas, que se ha encontrado el camino hacia la felicidad.

La reducción de la placa y el desgaste del sarro provocan problemas en las encías y en la dentadura que pueden interferir en el pleno ejercicio del derecho a la salud dental. En la actualidad, el cuidado de la salud bucodental es uno de los mayores problemas por los que atraviesa la mayoría de la gente, teniendo en cuenta los diversos problemas dentales, como el mal funcionamiento de incisivos y molares, que repercute negativamente en la calidad de vida de los seres humanos y conlleva unos costes médicos desmesuradamente elevados.

Aunque la caries dental puede considerarse uno de los problemas dentales más extendidos en ausencia de una higiene bucal adecuada. Cuando los dientes no se cepillan bien se forman placas que, a su vez, pueden afianzarse en los dientes y provocar la caries y la reabsorción del esmalte. Aunque este (paso) no se trate, (la caries) se agravará y, en consecuencia, (conduce a) dolor, heridas y (francamente) pérdida de dientes, que (se producen) en los peores casos.

Si una persona descuida seguir las buenas prácticas de higiene dental, puede dar lugar a puntos que incluso pueden conducir a la formación de periodontitis o gingivitis. En el punto en el que esta placa y sarro que cavan justo debajo de la encía se inflaman es donde comienza la

inflamación y la enfermedad de las encías e incluso la pérdida de hueso. La gingivitis, inflamación de las encías, no sólo es uno de los efectos primarios de la enfermedad periodontal, sino que también puede ser uno de los factores de riesgo para desarrollar otra serie de afecciones catalogadas como enfermedades sistémicas, como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares.

Además, la caries y la enfermedad periodontal no son los únicos problemas a los que conduce una mala salud dental. Así, problemas como la halitosis (mal aliento), la acumulación de placa en la lengua o la formación de sarro son también algunos de los más probables. En consecuencia, esta grave afección de por vida que afecta a la salud bucodental, además de estar relacionada con factores psicológicos, como tener dificultades para hablar, comer y socializar, puede mermar enormemente la calidad de vida de una persona.

1.1.3 Objetivo General

Determinar como la promoción de los correctos hábitos alimenticios e higiénicos sirve para garantizar el efectivo derecho de la salud dental

1.1.4 Objetivos específicos

- Identificar los hábitos alimenticios e higiénicos de los estudiantes de las carreras de medicina y arquitectura del Centro Universitario de Occidente.
- Analizar el nivel de conocimiento de la población objetiva sobre el correcto cuidado de la salud dental
- Determinar el alcance de protección del derecho a la salud sobre riesgos asumidos en la mala salud dental

1.2 Hipótesis

La promoción de una dieta y una higiene adecuadas minimizarán en gran medida la presencia de enfermedades dentales en los estudiantes y, además, se debe ampliar la concienciación y el conocimiento de la comunidad sobre el papel que desempeñan en la prevención de las enfermedades dentales.

1.2.1 Hipótesis nula

Los hábitos de la población estudiantil no se ven afectados con el estado de salud bucodental, tampoco en cuanto a cambiar su dieta e higiene bucal por lo que no es estadísticamente significativa.

1.2.2 Hipótesis relativa

La fuerza y habitualidad de los hábitos de higiene variará de unos a otros en función de la carrera y el nivel socioeconómico de los estudiantes encuestados

Capítulo II: Marco teórico

Hábitos alimenticios para una buena salud bucal

La dieta adecuada o la dieta correcta se compone de la cantidad particular de nutrientes y no sólo es útil para nuestra salud, sino también nuestra salud dental. Puede mejorar mucho la manifestación de los dientes, la protección completa de las encías y reducir las enfermedades de la boca tomar alimentos que son súper alimentos. El grupo de productos lácteos que incluyen la leche, el queso, el yogur y el kéfir proporcionan suficientes fuentes de calcio y vitamina D para el uso de los cuales es una necesidad todos los días para evitar la formación de caries dental. A diferencia de otros minerales que sólo sirven para esto y aquello, pero la vitamina D ayuda al cuerpo a absorber y hacer uso del calcio manteniendo así una buena salud (Badillo Conde, 2022).

Esta fruta y verdura que se puede obtener por los árboles ricos en vitaminas y minerales que son esenciales para los dientes para mantenerse saludable también. Qué boca no se hace agua en presencia de ellos crujientes frutas y verduras como la manzana, las zanahorias y el apio que contribuyen bastante sustancialmente a la limpieza de los dientes en virtud de su contenido de humedad. Los alimentos proteicos, como el pollo, el pescado y las judías, que son fuentes de fósforo - mineral bueno para el crecimiento y la salud de dientes y huesos, son sus principales apuestas para la nutrición dental.

El té verde está constituido por catequinas y se ha registrado su uso en la lucha contra la caries dental, así como contra enfermedades bucales como las que atacan a encías y dientes. No sólo poseen poderes antibacterianos y antioxidantes, sino que son capaces de proteger las encías y los dientes de las enfermedades bucodentales. El agua nunca se apodera de nuestra boca ni de su capa blanca. Cuando se trata de la limpieza bucal, el agua desempeña un papel muy importante al

barrer todos los restos de comida y bacterias de la boca, por lo que la posibilidad de tener caries y lesiones de gingivitis se reduce considerablemente (Loor, 2022).

Por ejemplo, las almendras, las nueces y los cacahuets no sólo son buenas fuentes de calcio y proteínas, los principales nutrientes que favorecen la salud dental, sino que también contienen otros minerales y vitaminas importantes para la salud de los dientes. Golpear algunos frutos secos tiende a provocar una mayor producción de saliva, lo que ayuda a eliminar las bacterias de las encías y de los espacios entre los dientes. Masticar chicle sin azúcar después de las comidas es una de las medidas con las que se puede prevenir la caries al aumentar la producción de saliva, limpiar los restos de comida de los dientes y equilibrar el ácido de la boca. Por otro lado, también puede hacer que se enjuaguen los restos de comida y que se forme el sarro y la placa (Suárez-Villa et al., 2021).

El aceite de coco tiene propiedades antibacterianas y antiinflamatorias que protegen los dientes de las enfermedades dentales. Por la mañana, puede comenzar con tomar una cucharadita de aceite de coco y buches en el interior de la boca. A continuación, tragar el aceite que acabar con el problema de la placa dental y lo que resulta difícil en la digestión adecuada de los alimentos. Los pescados grasos como el atún, las sardinas o el salmón, que contienen vitamina D, esencial para la salud de los dientes y los huesos, son una buena fuente de esta vitamina. Es más obvio que el pescado azul tiene ácidos grasos omega-3, ya que esto es muy útil para la reducción de la inflamación de las encías.

Pan propio trigo, arroz integral, o la avena nos están llenos de fibra en la tierra el recuento más rico. Por el bien de sus dientes y encías, tener el enjuague bucal trae la producción de saliva que es beneficioso. De la misma manera, las verduras aportan vitaminas del grupo B-complejo de las vitaminas, que son los hábiles que ayudan a mantener nuestra salud oral. conduce a los ciclos

de reducción de las bacterias orales que entran en el torrente sanguíneo y por lo tanto hacer que las probabilidades de contraer caries y gingivitis pequeña.

Alimentos que deben consumirse con moderación

Una dieta equilibrada es esencial para una buena salud dental. Mientras que algunos alimentos deben consumirse con moderación para evitar problemas bucales, otros deben evitarse por completo para los miembros de la sociedad con los dientes afilados. Esto se debe a que el azúcar añadido es una fuente de ácidos, y algunos de estos ácidos pueden provocar caries. Las bacterias que consumen azúcar en la boca producen ácido durante la digestión, lo que daña el esmalte dental y puede provocar caries. Por este motivo, debe limitarse el consumo de alimentos y bebidas con una gran cantidad de azúcar añadido, como las bebidas azucaradas, los dulces y los alimentos grasos (Suárez et al., 2022).

Incluso los alimentos que son ácidos pueden provocar el deterioro de los dientes si se consumen en cantidades demasiado grandes. Tomemos como ejemplo los cítricos; contienen ácido cítrico, que tiene un efecto acumulativo que hace que el esmalte de los dientes se deteriore con el tiempo. Destrozar el esmalte expone a los dientes al riesgo de caries y estropea los dientes sensibles. Hay que tomar estos alimentos con moderación y enjuagarse la boca con agua, lo que ayuda a cerrar esta actividad ácida y protege el diente de la caries.

Aparte de los dulces, otros alimentos pegajosos como caramelos, chicles y frutos secos caramelizados también perjudican la salud dental. Estos alimentos tienen tendencia a asentarse y pegarse a los dientes, donde pueden ser una fuente de bacterias productoras de ácido. Como resultado, pueden causar problemas de caries. Comer alimentos pegajosos es un ejemplo de las cosas con las que hay que tener mucho cuidado. Cepíllate los dientes o al menos enjuágate la boca

con agua inmediatamente después de comer este tipo de alimentos para eliminar cualquier partícula de comida (Hernández-Vasquéz & Burstein, 2019).

El alcohol y los licores son dos elementos que deben tenerse en cuenta para la salud dental. El consumo excesivo de alcohol puede ser muy perjudicial para la salud bucodental. Las personas que beben alcohol pueden experimentar la condición del cuerpo llamada "boca seca" que aumenta la posibilidad de aparición de caries dental y enfermedad de las encías. Además, el consumo excesivo de alcohol puede aumentar las probabilidades de desarrollar cáncer oral. Debe evitarse el consumo moderado de alcohol para mantener la salud bucodental.

El consumo de alimentos procesados, como aperitivos, galletas y comida rápida, también es un factor que puede ser la causa de ciertos problemas de salud bucodental. Muchos alimentos contienen azúcares añadidos e ingredientes aceitosos, que se ha descubierto que contribuyen a la aparición de caries y enfermedades de las encías. Debes limitar o, al menos, reducir la cantidad de estos alimentos que consumes y, en su lugar, elegir las opciones saludables que consisten en frutas, verduras y proteínas magras (Franco-Giraldo, 2021).

Efectos de la dieta en la salud bucal

La dieta constituye un aspecto clave para mantener la salud bucodental. No sólo la comida y la bebida pueden influir en el nivel de salud de nuestros dientes y encías. Una dieta equilibrada, rica en todos los nutrientes necesarios, puede ser el arma increíblemente útil para combatir las enfermedades bucodentales y mejorar el sistema bucodental a medida que se envejece.

Lo que comemos y bebemos puede ser uno de los principales factores relacionados con la dieta que pueden influir en la salud oral de varias maneras. Por ejemplo, el azúcar y los carbohidratos ricos en almidón que se encuentran en muchos productos pueden convertirse en el

alimento de las bacterias que producen ácidos en la boca. Estas bebidas ácidas pueden estropear el esmalte dental y provocar caries. De eso, Sin embargo, una dieta que contenga esas cargas de calcio, fósforo y vitamina D, puede promover la salud de los dientes y los huesos, lo que en última instancia previene la caries dental y la pérdida ósea (Cervantes-Alagón et al., 2020).

Además de considerarse directa para la salud de los dientes, la dieta también afecta a la salud de las encías. La enfermedad de las encías se caracteriza principalmente por una capa de placa acumulada en las encías a lo largo de sus diferentes etapas, a saber, la gingivitis y la periodontitis. Por lo tanto, el consumo regular de azúcar y almidones es una forma probable de convertirse en una de las enfermedades causadas por las bacterias que forman la placa.

Obviamente, la ingesta de alimentos debe ser equilibrada para garantizar la conservación de la salud bucodental. El consumo de varios grupos de alimentos enriquecidos con nutrientes vitales, como frutas, verduras, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa, puede ayudar a fortalecer los dientes y allanar el camino para unas encías sanas. Además, la ingesta de alimentos y bebidas con alto contenido en azúcares o ácidos debe ser mínima, ya que pueden predisponer a la caries y a la rotura de las encías (Espinoza-Espinoza et al., 2021).

Del mismo modo, el agua es necesaria para la higiene bucal. El agua es una de las partes más destacadas de todo el test ya que el agua lava los restos de comida y las bacterias que atacan los dientes y las encías, por lo que podrían evitar efectos indeseables como la caries dental y la enfermedad de las encías. No sólo eso, el chorro de agua también puede ayudar con el fortalecimiento del esmalte dental y, con ello, disminuir el índice de caries.

Hábitos higiénicos para una salud bucal óptima

Cepillado

Un buen cuidado bucal requiere un cepillado correcto y debe realizarse sistemáticamente de forma adecuada. Cepillarse los dientes rutinariamente con la técnica adecuada puede ayudar a resistir el desarrollo de la placa, así como la caries dental y la enfermedad de las encías. Además de cepillarse los dientes dos veces al día se recomienda como regla, después de que las comidas principales, es mejor hacerlo. Cepíllate por la noche antes de irte a dormir - es cuando las partículas de comida y suciedad están profundamente dormidas en la boca (Humeres-Flores et al., 2020).

Hay que cepillarse durante 2 minutos como mínimo. Esto hace que la lengua sea un agente limpiador perfecto, que, a su vez, proporciona una buena limpieza en todas las superficies de los dientes y las encías. Usted debe seguir la técnica decente cuando usted está haciendo el cepillado. Aplique el cepillo a la línea de las encías en un ángulo de 45 grados y realice movimientos cortos. Mueva el cepillo de un lado a otro de los dientes, prestando atención a los que están situados en las superficies interna, externa y masticatoria.

Utilice un cepillo de dientes de cerdas suaves y cabeza pequeña (labios) que penetre en todos los espacios de la boca. Cada tres meses y medio, cambie de cepillo o, si éste está desgastado, cámbielo con antelación. Como parte de su rutina diaria de higiene bucal, considere el uso de dentífricos con flúor para reforzar el escudo bacteriano del esmalte dental y prevenir la caries. Las pastas dentífricas que contienen flúor suelen utilizarse para prevenir la aparición de caries y proporcionan un escudo eficaz para proteger el esmalte dental. Al aplicar la pasta, utilice una cantidad del tamaño de un guisante en su cepillo de dientes (De los Ángeles Gispert Abreu & Gil, 2020).

Las bacterias y la acumulación de sarro en la lengua y en las mejillas pueden eliminarse fácilmente y refrescar la respiración mediante un cepillado suave. Después del cepillado, puede hacer gárgaras con un enjuague bucal con flúor en este proceso se puede luchar contra las bacterias utilizadas y fortalecer el colágeno de los dientes. Por el contrario, renuncie a lavarse con agua después del cepillado, lavando el flúor de la pasta de dientes en el proceso subconscientemente.

. Cepillarse bien los dientes es un requisito importante para un cuidado dental adecuado. Usar hilo dental a diario y acudir periódicamente a un profesional de la odontología son otras dos cosas que el lector debe hacer si quiere mantener unas encías y unos dientes sanos para toda la vida.

Uso de hilo dental

El hilo dental es un proceso odontológico esencial que complementa al cepillado. Por eso el cepillo electrónico está diseñado de tal manera que elimina eficazmente la placa y los restos de comida que el cepillo no puede alcanzar por sí solo. La placa puede generar caries, enfermedades periodontales y, en última instancia, la pérdida de dientes, por lo tanto; el uso regular del hilo dental es indispensable en el mantenimiento de la salud bucal (Azañedo et al., 2019).

Recuerde practicar estos importantes pasos para asegurarse de que su experiencia con el hilo dental sea satisfactoria. A continuación, coja un trozo de hilo dental de unos 30 cm y páselo casi todo alrededor del dedo corazón, dejando un trozo corto para trabajar con él. Utilice el pulgar y el índice como soportes mientras se desliza lentamente entre los dientes utilizando este material encerado suave y flexible. Comience con el hilo dental curvado alrededor de cada diente, llegando un poco por encima de la línea de la encía, y luego limpie cuidadosamente por debajo de la encía y la parte superior del diente.

Utilice un trozo de hilo nuevo para cada diente y evite por todos los medios que el hilo se ponga en movimiento o que se produzcan movimientos bruscos que puedan dañar las encías. Usar hilo dental si no se siente dolor ni sangrado es lo correcto. Sin embargo, si siente sangrado y molestias al utilizar el hilo dental, consulte a su dentista, ya que podría ser un indicio de enfermedad de las encías u otro problema dental.

Si incorporas el hilo dental a tu régimen diario de cuidado bucal, podrás evitar las emergencias dentales y llevar una boca sana. Esto hará que el uso regular del hilo dental, junto con otros tipos de higiene bucal, sea muy importante.

Derecho a la salud dental

Principios constitucionales

Los principios constitucionales son fundamentales para garantizar el derecho a la salud dental en cualquier sociedad. Estos principios establecen las bases legales y éticas sobre las cuales se deben desarrollar las políticas y acciones relacionadas con la salud bucal. En este sentido, es importante analizar cómo los principios constitucionales se aplican al derecho a la salud dental y cómo pueden contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas (Lorente et al., 2020).

En primer lugar, el principio de igualdad ante la ley es fundamental para garantizar que todas las personas tengan acceso a servicios de salud dental de calidad, independientemente de su origen étnico, género, orientación sexual, nivel socioeconómico o cualquier otra condición. Esto implica que el Estado debe asegurar que los servicios de salud dental sean accesibles, asequibles y culturalmente apropiados para todos los ciudadanos.

El principio de universalidad también es clave en el contexto del derecho a la salud dental. Esto significa que todas las personas tienen derecho a recibir atención dental básica y preventiva,

así como tratamientos especializados cuando sea necesario, sin discriminación ni exclusión. El Estado tiene la responsabilidad de garantizar que los servicios de salud dental estén disponibles para todos, incluso para aquellos que viven en áreas rurales o marginadas (Leffalle, 2021).

Otro principio constitucional relevante es el de integralidad, que implica que los servicios de salud dental deben abordar las necesidades de las personas de manera holística, teniendo en cuenta no solo la salud bucal, sino también su salud general y su bienestar emocional y social. Esto significa que los servicios de salud dental deben estar integrados con otros servicios de salud, como la atención primaria y la salud mental, para garantizar una atención integral y coordinada (Murillo-Pedrozo & Agudelo-Suárez, 2019).

El principio de participación también es fundamental en el contexto del derecho a la salud dental. Esto implica que las personas tienen derecho a participar en la toma de decisiones relacionadas con su salud bucal, así como en el diseño, implementación y evaluación de políticas y programas de salud dental. La participación de la comunidad es clave para garantizar que los servicios de salud dental sean culturalmente sensibles y respondan a las necesidades reales de la población.

Además de estos principios, es importante tener en cuenta el principio de progresividad, que implica que el Estado debe tomar medidas progresivas para garantizar el acceso equitativo a servicios de salud dental de calidad. Esto significa que el Estado debe adoptar medidas concretas y efectivas para mejorar la salud bucal de la población, incluyendo la promoción de hábitos saludables, la prevención de enfermedades bucales y la garantía de acceso a servicios de tratamiento adecuados (Cartes-Velásquez, 2020).

Fundamentos jurídicos

El respeto del derecho a la salud es un derecho humano fundamental garantizado por numerosos documentos internacionales y constituciones del planeta. Este derecho se deriva de un conjunto de principios y normas destinados a ofrecer a todo el mundo unos servicios sanitarios razonables, independientemente del estatus o la situación económica de la persona, y a garantizar la equidad.

En el umbral, el derecho a la salud ha sido promulgado en la Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948 en su artículo 25, en el que se dice que "toda persona tiene derecho a un nivel de vida suficiente para la salud de su bienestar físico y mental". Esta norma está presente en prácticamente todos los instrumentos internacionales: por ejemplo, el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de 1966, que afirma el hecho de que toda persona tiene derecho al más alto nivel de salud física o psicológica (Gutiérrez, 2021).

A nivel regional, la Convención Americana sobre Derechos Humanos (Pacto de San José) y la Carta Africana de Derechos Humanos y de los Pueblos reconocen el derecho a la salud por ser un derecho humano fundamental. Estos mecanismos inducen el deber de los Estados de garantizar el acceso a servicios de salud de alta calidad y de prevenir, tratar y controlar las enfermedades, así como de preservar un modo de vida sano.

A nivel nacional, el derecho a la salud está recogido en las constituciones y otras leyes de muchos países, entre ellos Bélgica, que es una ley orgánica de superposición de texto legal, que otorga al derecho a la salud un estatus especial, permitiendo a los ciudadanos reclamar medidas de cumplimiento. Por ejemplo, la Constitución de Venezuela declara en su artículo 83 "La salud es un derecho social fundamental, deber del estado, por lo tanto, el del Estado, deberá garantizar que este

como una parte del igual de derecho a la vida". La Constitución de la República de Cuba, particularmente en su artículo 50, también lo reconoce al decir que "El Estado garantiza el derecho a la salud de todos sus ciudadanos"(Mantero et al., 2019).

El principio universal de igual disponibilidad de los servicios de salud independientemente de cualquier diferencia es una preocupación central que subyace al derecho a la salud, Por lo tanto, los servicios de salud deben ser proporcionados, deben ser accesibles, aceptables y de buena calidad para todas las personas, lo que significa que el estatus como una economía, comunidad, cultura o género no debe influir en el acceso de uno a ellos.

El último es el concepto de equidad, que significa que los servicios sanitarios deben distribuirse de forma justa para que quienes necesiten cuidados urgentes puedan tenerlos como primera prioridad. Esto sugiere que los recursos sanitarios deben distribuirse de manera que se nivelen las desigualdades sanitarias entre los distintos grupos de población.

La idea subyacente de solidaridad, principio que sustenta el derecho a la salud, también está vinculada al sistema sanitario: todos los miembros de la sociedad deben contribuir a él con sus gastos derivados del desarrollo económico de un país. Esto debería proporcionar el derecho a la asistencia sanitaria a todo hombre o mujer. Esto se manifiesta como la necesidad de financiación de la sanidad pública mediante el establecimiento de sistemas financiados solidariamente, incluidos los sistemas de seguridad social o los sistemas sanitarios de ámbito nacional (Mattos-Vela & Nakata, 2020).

La base legal de la salud tiene una gran importancia ya que produce una base legal sobre la que se crean e implementan las políticas y programas sobre salud. La mayoría de los países reconocen este derecho en sus Constituciones u otras leyes específicas que ayudan a garantizar que

todos los ciudadanos de la nación tengan las mismas oportunidades de disfrutar de servicios sanitarios de calidad.

A nivel internacional, el derecho a la salud se promueve en la ratificación del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de las Naciones Unidas, entre otros. La principal obligación que se desprende del tratado es que toda persona en cualquier parte del mundo tiene derecho al logro más completo posible de sus objetivos de salud, ya sea física o mental, lo que incorpora el deber de los Estados Parte de adoptar medidas para garantizar este derecho.

El derecho a la protección de la salud implica lógicamente el respeto de los principios establecidos, a saber, la igualdad, la no discriminación y el principio de acceso universal. Estos principios, inscritos en diversos instrumentos internacionales de seguro de enfermedad y que constituyen la base del concepto de igualdad en la sanidad mundial, son muy importantes, ya que garantizan que todas y cada una de las personas, independientemente de su condición económica, social o cultural, tengan acceso a servicios sanitarios de calidad (Borrero & Maldonado, 2020).

Por otra parte, la defensa del derecho a la salud se crea sobre las leyes nacionales de cada país además de los tratados internacionales. El reconocimiento pleno de este derecho puede observarse en las constituciones nacionales y en los legisladores que obligan al Estado a velar por la salud de sus ciudadanos, lo que incluye la promoción de la salud, la prevención de las enfermedades y la prestación de servicios sanitarios suficientes.

Los fundamentos jurídicos del derecho a la salud de las personas también incluyen la protección de otros derechos conexos, como el derecho a un medio ambiente sano, el derecho a la asistencia social y el derecho a la educación sanitaria. Entre ellos, son componentes interconectados

y esenciales para el conjunto de la vida, incluidos, por ejemplo, el derecho al saneamiento, el acceso al agua potable y a una atención sanitaria adecuada (Araujo, 2020).

En algunos países, la garantía del derecho a la salud se introduce cuando se crean grupos o agencias especializados en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Generalmente son centrales en la reformulación de políticas y programas de salud, así como en su conducción, adhesión y evaluación de su impacto en la población (Madrigal et al., 2021).

Además, en el contexto del derecho a la salud, la garantía de los derechos de salud laboral de los trabajadores es otra base jurídica. La salud relacionada con el trabajo suele estar controlada, regulada y protegida por las normativas de los países sobre la disponibilidad de servicios de salud laboral para prevenir las enfermedades relacionadas con el trabajo.

Además, la promoción de los derechos sanitarios no se limita a la prestación de servicios sanitarios, sino que se extiende a la mejora de las condiciones de vida y a la restricción de la propagación de enfermedades infecciosas. Los condados tienden en gran medida a producir canales de concienciación y actividades educativas que intentan principalmente disuadir a la población de fumar o beber alcohol, así como ofrecerles regímenes de dieta saludables y entrenamientos regulares.

En la misma línea, el principio jurídico del derecho a la salud incluye la salvaguarda de las personas frente a enfermedades evitables, desarrollando y fortaleciendo comunidades estables y sanas a largo plazo. Estas comunidades tienen sus propias características de salud y pueden enfrentar problemas con la atención de la salud en la que las políticas y los programas deben ser proporcionados por la igualdad de servicios de salud.

En algunos países, el establecimiento del derecho a la salud va de la mano con la institución de políticas y programas de salud pública destinados al control de diversos problemas nacionales de salud, que pueden incluir tanto enfermedades crónicas como enfermedades infecciosas y también ocuparse de las emergencias de salud pública. Dichas políticas suelen enmarcarse en estudios científicos, como forma primordial de contribuir a la salud y mejora de la población colectiva.

La base jurídica del derecho a la salud puede verse también en el hecho de que se protege la información médica para garantizar la confidencialidad y se respeta el derecho de las personas a la autodeterminación en cuestiones sanitarias. Esto demuestra realmente que las personas tienen derecho a tomar sus decisiones sanitarias tras considerarlas y también a acceder a cualquier servicio sanitario necesario sin ningún tipo de discriminación ni estigmatización.

En resumen, el derecho a la salud se basa en conceptos y normas institucionales, regionales y nacionales destinados a garantizar la igualdad de derechos a la asistencia sanitaria para todas las personas y a prohibir la discriminación, dando prioridad a la atención sanitaria. Estos principios son el núcleo de la idea de un derecho igualitario a la salud, que es el bienestar tanto del cuerpo como de la mente.

Políticas públicas para el cuidado de la salud dental

Funciones del estado

La preservación de la salud de los ciudadanos es una de las funciones sociales más importantes del Estado en todas las naciones. Esta responsabilidad se deriva del derecho constitucional a la asistencia médica, que recogen numerosos tratados y declaraciones internacionales en todo el mundo. Corresponde al Estado velar por el cumplimiento de este derecho

y desempeña o es responsable de diversas funciones que van desde el fomento de estilos de vida saludables hasta la prestación de servicios sanitarios accesibles y de calidad. En las líneas que siguen examinaremos detenidamente las diversas actividades que realiza el Estado para proteger la salud de las personas (Díaz-Garavito et al., 2020).

La principal tarea de las autoridades estatales es promover la atención sanitaria. Esto significa crear políticas que gestionen estilos de vida saludables y eviten la enfermedad. Por ejemplo, la Administración puede organizar campañas educativas sobre los beneficios de una dieta sana, la actividad física diaria y la necesidad de beber agua y abstenerse del tabaco y el alcohol. Estas disposiciones tienen por objeto aumentar la concienciación sobre los factores de riesgo para la salud principalmente de toda la población y sugerir hábitos saludables también a la población.

La segunda labor principal del Estado es el mantenimiento de la salud pública y la prevención de enfermedades. Descubrir los orígenes: Rastreando la ascendencia del español en Estados Unidos El gobierno regula, por tanto, todas las medidas de seguridad relativas a los alimentos, el agua y el medio ambiente, que en realidad son factores vitales que deben mantenerse alejados de la propagación de las enfermedades transmitidas por los alimentos y los contaminantes ambientales. Además de eso, el Estado ofrece programas de vacunación y control de enfermedades infecciosas con el objetivo de proteger al público contra los brotes (Valladares & Campos, 2023).

La función del Estado de garantizar a la población el acceso a servicios sanitarios de calidad es también un aspecto importante que el Estado debe tener en cuenta. El estado debe desarrollar esquemas que permitan a todas las personas disfrutar de servicios sanitarios adecuados que insinúen atención médica preventiva, instalaciones de diagnóstico y necesidades de emergencia. Esto incluye la provisión de la infraestructura sanitaria suficiente, una estructura que contenga hospitales, clínicas y centros de salud instalados y servicios accesibles y asequibles para todos.

El Estado también es responsable de la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el acceso a los servicios sanitarios, así como de la regulación y supervisión del sistema sanitario. Por otra parte, la supervisión del sector sanitario implica la determinación de directrices y normas de calidad para los servicios sanitarios, junto con la supervisión de los proveedores de servicios sanitarios para garantizar que cumplen dichas directrices. Además, el papel del Estado en la atención sanitaria también podría consistir en corregir las desigualdades y garantizar el respeto de los derechos de los pacientes.

Por último, el Estado es primordial en la investigación y el desarrollo en materia de salud. Por ejemplo, incluye la financiación de la investigación, la salud pública y la formación del personal sanitario. Mediante estas acciones, los organismos estatales aportan su granito de arena al aumento de la práctica de los conocimientos médicos y a dotar a la sociedad de un nivel superior de atención médica.

La salud debe tener su lugar tallado como un derecho básico y los gobiernos estatales deben construir estructuras fundamentales sólidas que proporcionen la plataforma para un acceso equitativo a servicios sanitarios de calidad para la gente común. Estas normas son consecuencia de las obligaciones impuestas al Estado en condiciones de legalidad y moralidad y responsables de proporcionar este derecho básico.

Los Estados, en primer lugar, tienen que crear disposiciones constitucionales para el derecho a la salud como obligatorio o plasmarlo por separado en las leyes específicas que tienen un trasfondo jurídico para su protección y promoción. Este parámetro es primordial en el aspecto de que el derecho a la salud sea exigible y salvaguardado en todas las situaciones.

Además, el Estado debe promulgar medidas legislativas y de otro tipo para garantizar que los residentes reciban servicios sanitarios de buena calidad de forma equitativa. Esto también se centra en ofrecer servicios que garanticen la comodidad y la asequibilidad, y el desmantelamiento de los obstáculos económicos, físicos y culturales que restringen el acceso a la atención sanitaria.

Los Estados tienen la responsabilidad de garantizar que los servicios sanitarios presten una calidad no dudosa y basada en pruebas científicas. Esto significa el apoyo de salvaguardias de los médicos y los servicios creados, el control de calidad de las actividades y la supervisión de los servicios sanitarios demostrados para garantizar su eficacia y fiabilidad.

Además, cada nación debe asegurarse de que todas las personas tengan la oportunidad de utilizar la información sanitaria y de recibir educación sanitaria. Esto incluye dar a conocer estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades mediante la realización de programas de concienciación y campañas educativas. Las devastadoras consecuencias de la actividad humana sobre nuestro medio ambiente no son meramente hipotéticas; son innegables y tangibles. Las consecuencias son evidentes a través de la contaminación, el cambio climático, la deforestación y la pérdida de hábitats de vida silvestre.

Además, el Estado tendrá que proporcionar inextricablemente a las personas acceso a servicios públicos de salud mental de calidad. Esto se hace a través de la promoción de la salud mental, incluida la prevención de los trastornos mentales, garantizando que se proporcionen los tratamientos y servicios sanitarios adecuados a quienes los necesiten.

Más allá de optar por mantener el derecho a la salud en los sistemas, es necesario proteger la privacidad de la información médica, ya que la confidencialidad es uno de los principios básicos de este derecho. Los Estados no deben olvidar aplicar la ley de confidencialidad médica,

especialmente en lo que respecta a la información médica de todos, y respetar la privacidad de los asuntos sanitarios de las personas.

Además, deben tomar medidas itinerantes para que las personas reciban asistencia médica de la misma manera, sea cual sea su color, sexo, raza o nacionalidad. Entre ellas se encuentra la restricción de la discriminación por motivos de género, edad, orientación sexual, origen cultural, creencias o discapacidad en el proceso de adquisición de servicios sanitarios.

Los dos marcos principales que rigen las funciones y responsabilidades de los estados locales y regionales garantizan un amplio abanico de derechos de participación de la población en la toma de decisiones relativas a su salud. La comunicación tiene que reflejar la ciudadanía activa en la que las personas participan durante la elaboración de políticas y son capaces de dar su consentimiento informado cuando se trata de su atención.

Además, para que los Estados lo entiendan, debe haber mecanismos de rendición de cuentas que funcionen bien para que todos los Estados respeten los derechos sanitarios. Estas instituciones son los principales portadores de la antorcha cuya esencia se centrará en el diseño de mecanismos para evaluar el grado de responsabilidad sanitaria del gobierno.

Otro valor fundamental en materia de salud conviene a la cooperación a escala mundial. Los Estados y las organizaciones internacionales deben colaborar para hacer frente a las crisis sanitarias que se inician en un país y acaban extendiéndose a todo el planeta, como las enfermedades transmisibles y los problemas sanitarios mundiales.

Programas de prevención

Los Programas de Prevención en la Política de Salud Dental del Sector Público son cruciales en la lucha contra las enfermedades dentales y la promoción de una mejor salud oral en las

comunidades. El cometido de los programas incluye muchas iniciativas destinadas a familiarizar a la población con la esencia de la higiene bucodental, promover una conducta saludable y facilitar el acceso a los servicios de odontología preventiva.

La reducción de la incidencia de las enfermedades dentales mediante los programas de salud preventiva dental es otro de sus principales objetivos. Estas afecciones son muy prevalentes y, en algunos casos, conducen a la reducción de la calidad de vida de las personas. En estos casos, no sólo se ignoran las afecciones dentales, sino que éstas pueden deteriorarse hasta el punto de provocar infecciones e incluso la pérdida de dientes.

Para alcanzar este objetivo, los programas adoptan medidas preventivas dirigidas a concienciar a la población de la necesidad de cepillarse los dientes regularmente dos veces al día, utilizar hilo dental a diario y acudir a revisiones dentales al menos dos veces al año. Estas actividades pueden llevarse a cabo en escuelas, centros de salud, comunidades y otros lugares que las imparten a un amplio abanico de personas o grupos de población.

Junto a la educación, los programas de prevención también incluyen regularmente distintos medios para hacer accesibles a los pacientes servicios dentales preventivos: desde revisiones periódicas, limpiezas profesionales y tratamientos con flúor (sellantes dentales). Estas medidas pueden ir desde la creación de clínicas dentales comunitarias, la formación de odontólogos/especialistas en el diagnóstico y la prevención de enfermedades dentales, y la prestación de servicios dentales gratuitos/subvencionados a las personas con rentas bajas o que no disponen de medios económicos.

Los programas de prevención contenidos en las políticas comunitarias de salud dental son fundamentales para garantizar el derecho a vivir sano, reconocido internacionalmente como un

derecho humano básico. Los trabajadores de los programas derivan a las personas a los servicios y toman medidas para ayudar a la población a reducir los riesgos de la enfermedad, así como para garantizar que las personas vulnerables a la enfermedad, entre las que pueden existir barreras, puedan acceder a los servicios.

Estos programas actúan como herramienta para lograr la equidad en el acceso a la atención odontológica proporcionando servicios preventivos y educación a la comunidad, lo que incluye a todos los miembros de la población independientemente de su situación económica. Al ofrecer servicios dentales gratuitos o de bajo coste, estos programas eliminan los obstáculos económicos que impiden a algunos recibir una atención dental adecuada.

Además, no olvidemos que el programa de prevención también contribuye a la participación de la comunidad en la conservación de su higiene bucodental. Practicando y utilizando a sus profesionales de la salud para enseñar a la población la importancia de la higiene bucal y los hábitos saludables, este tipo de programas dan poder a la gente para elegir sabiamente sobre su salud dental y muestran el camino de la adopción temprana de hábitos que realmente importan para su salud a largo plazo.

Además, los programas de salud bucodental contribuyen a que los sistemas sanitarios sean estables, ya que evitan enfermedades que, de otro modo, los dentistas habrían tenido que tratar con el coste y el tiempo que ello supondría. Estos programas lo consiguen centrándose en la prevención y creando conciencia sobre las enfermedades dentales para ayudar a reducir el impacto económico y logístico que, de otro modo, las enfermedades dentales podrían ejercer sobre los sistemas sanitarios.

La importancia de los programas de prevención en las políticas sociales de salud bucodental supone una mejora de la sociedad a través de la concienciación y la priorización de la salud bucodental, así como la mejora del acceso a los servicios preventivos de atención dental.

En primer lugar, ayudan en la prevención de caries que causan dolor (además de otras sensaciones negativas), dificultad para comer y para hablar. Aunque no tengan el impacto inicial en la salud física, los programas que evitan que las personas padezcan enfermedades de las encías pueden contribuir a la larga a mejorar la salud de toda la población.

Además, programas preventivos como los de salud dental también pueden repercutir positivamente en la producción y la economía. Los programas de servicios dentales pueden resolver el problema de los días de trabajo perdidos por problemas dentales y los costes sanitarios en que incurren los centros médicos para tratar los inevitables problemas dentales a medida que avanzan. Esto podría facilitarse dentro de las empresas promoviendo altos niveles de productividad laboral y, a cambio, una economía robusta.

Sin embargo, estos planes también aprovechan a los partidarios de la inclusión social asegurando que las personas de cualquier categoría económica puedan acceder a servicios sanitarios preventivos. Mediante la prestación de servicios odontológicos gratuitos o de coste mínimo, esta labor eliminará la principal razón de la incapacidad de las personas para obtener suficientes servicios odontológicos y, por lo tanto, favorecerá a la sociedad.

Además, se ha demostrado que los programas de salud dental preventiva repercuten en otros aspectos educativos al reducir las enfermedades bucodentales en niños y adolescentes, lo que puede darles un impulso positivo en sus estudios y su calidad de vida.

Desafíos y oportunidades en la implementación de políticas y programas de promoción de la salud dental

La elaboración de políticas y programas de promoción de la salud bucodental se enfrenta a una gran variedad de obstáculos que suponen un peligro en caso de que no se les dé la respuesta adecuada para garantizar el éxito. Asimismo, entre los problemas vitales se encuentra el de las escasas oportunidades de obtener servicios odontológicos satisfactorios, que proliferan entre las personas de bajos ingresos, así como en las zonas remotas. Esto podría deberse a que las instalaciones odontológicas de las zonas remotas son insuficientes, no existen planes de seguro dental más baratos y no se hace hincapié en la atención odontológica preventiva.

Sin embargo, el desconocimiento de la investigación del valor de la salud bucodental, así como de la forma de prevenir las enfermedades, es otro gran reto. El desconocimiento de los riesgos que conlleva el cuidado de la salud bucodental puede hacer que se tomen menos medidas preventivas, lo que a la larga se traduce en un aumento de las enfermedades dentales. Una información insuficiente que ayude a adoptar buenas prácticas puede obstaculizar además las acciones encaminadas a prevenir enfermedades.

Además, otro problema evidente es la insuficiencia de recursos financieros y humanos para aplicar eficazmente las políticas y programas de promoción de la salud dental, lo que pone de manifiesto otro problema. Podría explicarse por la falta de inversiones gubernamentales, la carencia de personal odontológico familiarizado y formado, y la falta de equipamiento para organizar los servicios odontológicos.

Además de los retos, la adopción inclusiva de iniciativas y programas de salud dental también ofrece una gran oportunidad para impulsar el servicio de salud bucodental de la población.

Otro punto clave es el esfuerzo conjunto de varias partes interesadas, como el gobierno, los grupos comunitarios, los médicos y los proveedores de atención sanitaria. La colaboración con los socios puede ayudar a las partes interesadas a maximizar los recursos y la oferta de conocimientos especializados para desarrollar programas de salud bucodental centrados en la comunidad que sean eficientes y sostenibles.

La otra gran opción es aplicar innovaciones modernas como la telemedicina y la teleodontología para ampliar el alcance a regiones remotas y ofrecer servicios de atención odontológica de calidad. Estas tecnologías permiten hacer frente a los problemas de la geografía proporcionando una mayor accesibilidad a la asistencia dental en lugares sin clínicas odontológicas.

Esto, junto con la política de promoción de la salud dental y la aplicación de programas, hará que los miembros de la comunidad también participen. La participación de las comunidades en la planificación y ejecución de los programas de salud bucodental contribuye a que sean culturalmente sensibles y pertinentes para la población específica.

Asimismo, otro paso esencial es incluir la salud dental en las políticas y medidas más amplias. Combinar la atención preventiva de la salud dental de madres e hijos con los programas de salud infantil crea la oportunidad de promover la salud bucodental y reducir las enfermedades dentales en los primeros años de vida.

Además, la tarea de incluir el programa de salud dental en el entorno escolar es el factor central que permite establecer el nivel adecuado de higiene bucodental entre los alumnos y jóvenes. A través de la educación sobre el cuidado de la higiene dental en el currículo escolar y la provisión de servicios de cuidado dental en las escuelas, estos servicios se hacen más disponibles en las

escuelas, así como aseguran que los niños comiencen a desarrollar hábitos saludables que comienzan en sus edades tempranas.

Otra de las ventajas que se describen aquí es la de iluminar mediante la provisión de estrategias políticas de fluoración del agua que hagan posible la prevención de la caries dental en toda la comunidad. La fluoración del agua en todo el mundo se ha establecido como un método de bajo coste y una práctica clave que ayuda a disminuir las enfermedades dentales y mejora la salud bucodental de la población en general.

Asimismo, las políticas y programas de promoción de la salud dental que pretenden reducir el riesgo de enfermedades bucodentales y mejorar la salud bucodental pueden beneficiarse de argumentos basados en pruebas. Si las intervenciones se basan en una sólida ciencia de la información, será posible emanar programas que sean eficaces y tengan repercusiones favorables en la salud bucodental de la población destinataria.

La ampliación de los servicios de atención sanitaria en los lugares de trabajo también es otra oportunidad, aunque potenciadora. Los servicios de atención dental ofrecidos en el lugar de trabajo sin coste alguno para los trabajadores y la promoción de la salud bucodental de los empleados podrían allanar el camino hacia una mejor salud bucodental entre la población trabajadora con unos costes sanitarios mínimos relacionados con problemas dentales avanzados.

La salud dental pública en el entorno comunitario también sería una importante zona de asistencia tanto para ayudar en la lucha contra las enfermedades bucodentales como, sobre todo, en el caso de las personas desfavorecidas. Se puede conseguir dar suficiente atención dental a todo el mundo mediante campañas de concienciación, así como prestando servicios dentales móviles en

territorios desatendidos donde residen clases bajas. Así todos podrán presumir de una buena salud bucodental.

Lo siguiente es poner en marcha la ofensiva contra las lesiones dentales deportivas mortales y no mortales en las actividades deportivas y recreativas. Con un mayor énfasis en los protectores bucales para los atletas y la educación de las personas sobre cómo prevenir que se produzcan lesiones dentales, el alcance de los traumatismos por lesiones dentales puede reducirse al mínimo, lo que puede conducir a una mejora de la salud bucodental pública.

Tras un análisis de las dificultades de aplicación de los programas y políticas de promoción de la salud dental, también se pueden aprovechar muchas oportunidades para mejorar la salud bucodental de la población. A través de intervenciones relativas a las barreras de la población para obtener servicios dentales y educación sobre la esencia de la higiene dental, junto con la cooperación de múltiples partes interesadas pueden ser capaces de mejorar la salud bucodental de la sociedad y reducir la incidencia de enfermedades dentales.

Promoción de la salud dental en la comunidad

Las campañas de educación para la salud dental son muy importantes para desarrollar buenas prácticas de cuidado bucodental y prevenir las enfermedades dentales. Estas campañas revelan normalmente la responsabilidad de cepillarse los dientes todos los días, usar hilo dental, visitar al dentista con frecuencia, evitar los alimentos azucarados y los productos lácteos, beber mucha agua, seguir una dieta equilibrada, etc. Estas campañas utilizan las herramientas de los medios sociales, como vallas publicitarias, carteles, anuncios de radio, redes sociales y actos en los barrios, con el fin de educar a la gente sobre la salud bucodental en general.

Una de las principales ayudas de las campañas de educación sobre salud bucodental es hacer saber al público que la prevención es fundamental. Se trata de enfermedades bucodentales que pueden prevenirse mediante una higiene bucal adecuada y visitas regulares al dentista y a uno mismo. Mientras que, la salud bucodental entre las personas aumentará significativamente si son conscientes de la importancia de esos hábitos en su lugar, el número de personas que sufren de enfermedades orales aumentará debido a la ignorancia de un montón de gente. Los seminarios educativos pretenden llenar ese vacío de información y persuadir a la población de que adopte un comportamiento saludable.

Una de las principales misiones de los programas educativos sobre salud bucodental es reducir las lagunas en la oferta de servicios odontológicos. En muchas zonas remotas, la satisfacción de la demanda de servicios odontológicos es escasa, lo que aumenta la probabilidad de que la gente no pueda obtener lo que necesita. Los representantes de las campañas educativas intentan difundir este conocimiento entre los ciudadanos informándoles de los servicios dentales disponibles y de dónde se encuentran. Además, enseñan la importancia de visitar regularmente al dentista.

Por otra parte, las campañas educativas sobre salud bucodental también abarcan una dieta sana. La importancia de la comida y la bebida en el estado de salud dental de las personas radica en que previenen o aumentan las probabilidades de padecer caries y otras enfermedades bucodentales. Las campañas educativas incluían la publicación de información sobre la dieta que fomentaba la salud dental, así como la que contribuía a ella.

En cuanto al impacto, los programas de promoción de ventas pueden aportar a los estudiantes conocimientos vitales sobre salud dental. Se ha demostrado que las campañas a gran escala aumentan los conocimientos sobre salud dental y capacitan a la persona para cambiar su

comportamiento, como cepillarse los dientes con frecuencia o mantenerse alejado de los dulces y las bebidas con gas. Además, las campañas educativas bastarían para reducir las disparidades existentes en materia de enfermedades bucodentales mediante una mayor distribución de información y servicios odontológicos.

Las campañas educativas relacionadas con el campo de la salud dental son de vital importancia para la sociedad en los tiempos modernos, siendo variadas y significativas en muchos aspectos. Estos programas son tan importantes como la lucha contra las enfermedades, ya que ayudan a promover la salud bucodental y a prevenir los problemas dentales, por lo que acaban repercutiendo en el mismo sistema sanitario del que dependen todas las personas. Este artículo analiza las razones por las que deberíamos hacer hincapié en la puesta en marcha de programas de educación sanitaria dental para la sociedad.

A largo plazo, estas campañas son excelentes porque enseñan a la gente el valor de la salud bucodental y las prácticas correctas para disfrutar de una buena salud bucodental. Los programas educativos pueden ser un factor de concienciación para aquellos que no han recibido información sobre los riesgos y los cuidados necesarios para sus dientes y encías. A través de programas educativos destinados a mostrar a las personas las ventajas de cepillarse los dientes con frecuencia, de utilizar hilo dental y de acudir al dentista con regularidad, pueden evitar o tratar enfermedades relacionadas con la cavidad bucal.

Otra faceta elemental de las campañas de educación para la salud dental no es sólo su capacidad para modificar el comportamiento del público, sino también su habilidad para causar un impacto duradero en su memoria. Dichas campañas tienen poder de influencia y permiten a la gente ser proactiva a la hora de cambiar sus hábitos alimentarios que, por lo general, no son buenos para el bienestar dental. Por ejemplo, pueden reducir su consumo de azúcar, que es el principal

contribuyente a las enfermedades dentales. Estos enfoques ayudan a garantizar que el planteamiento de la salud bucodental de la población sea el correcto a largo plazo. Esta es la razón por la que las campañas educativas son eficaces a largo plazo.

Al igual que la mejora personal de la salud bucodental de todos, las campañas educativas sobre salud dental también pueden ser beneficiosas para la fuerza colectiva de la sociedad. La eliminación de estos niveles avanzados de enfermedades dentales repercute en la salud de los sistemas sanitarios en términos de costes. Por otra parte, la salud bucodental de las personas con mejor salud puede suponer ventajas económicas, ya que pasan menos tiempo de baja por enfermedad o se vuelven pasivamente productivas en el trabajo.

Las campañas de educación dental también pueden ser factores que contribuyan a disminuir las disparidades generalizadas en la atención sanitaria. A menudo, las personas que viven alejadas de las fuentes de servicios dentales experimentan el problema del acceso limitado a sus necesidades, lo que da lugar a más casos de enfermedades dentales en determinadas comunidades. Educando a la población sobre las razones por las que la salud bucodental es esencial e indicándole los servicios de atención dental disponibles, estas campañas podrían ayudar a cerrar la brecha y promover una mayor equidad en la salud bucodental.

Acciones preventivas en escuelas y centros comunitarios

Además de la atención profesional a la salud dental de los niños, las acciones preventivas en escuelas y centros comunitarios son de vital importancia para la mejora de la salud bucodental y la prevención de enfermedades. Ejemplos de ello son los programas educativos o los servicios de atención dental preventiva y el fomento de buenos hábitos entre los niños y adolescentes, a medida que van creciendo. A continuación, se describen brevemente una serie de métodos preventivos que

se pueden aplicar en las escuelas públicas y centros comunitarios para que los alumnos tengan una vida dental más sana.

Uno de los principales beneficios de las medidas preventivas como educar a los estudiantes y las comunidades es que se encuentran en los niveles populares por los niños y adolescentes por igual. Estos programas pueden dar un conocimiento básico en cuanto a la necesidad de una buena higiene bucal, dieta saludable, y algunos conocimientos de prevención de enfermedades dentales, a un grupo de personas que rara vez visitan el dentista.

Además de las actividades educativas, y acciones preventivas en las escuelas y centros comunitarios pueden incluso considerar la oferta de servicios de atención dental preventiva, tales como exámenes orales, fluoruro de agua tratamiento y aplicación de selladores. Por esta razón, las empresas que prestan estos servicios son capaces de detectar problemas orales y prevenir el futuro asalto de enfermedades orales que a menudo se traduce en una mejor salud dental en general.

La implantación de medidas preventivas en escuelas y comunidades es otro aspecto clave que no sólo previene enfermedades, sino que también ofrece oportunidades de aprendizaje a niños y adolescentes. Al poner a disposición de la gente información y educación sobre una buena higiene bucodental y una dieta sana, los programas también podrían establecer hábitos positivos para los individuos y consecuencias para toda la vida.

Además de las repercusiones individuales, las medidas preventivas de salud dental adoptadas en escuelas y centros comunitarios también pueden tener un impacto más amplio en la sociedad en su conjunto. El hecho de evitar que la caries dental llegue a esa fase podría ayudar a los gobiernos a reducir los costes sanitarios limitando los costes del tratamiento de los problemas dentales en fase avanzada. Asimismo, una economía que cuente con una población sana y con

buena salud bucodental puede tener una menor producción si se reduce la productividad de los trabajadores que tienen los dientes sanos y aumenta el número de días de baja por enfermedad.

Las acciones preventivas dentales de los centros de salud escolares y comunitarios pueden verse como los signos que señalan el nivel de salud de una población joven y de la sociedad en general, ya que crean hábitos saludables contra las enfermedades bucodentales. Las políticas de salud pública que protegen y promueven el bienestar individual tienen un efecto dominó de cambios positivos que van más allá del individuo y alcanzan a la comunidad y a la sociedad en general. En cuanto a la aplicación de tales medidas, el aspecto social y la población joven se exponen en el siguiente apartado.

En primer lugar, las actividades de promoción de la salud bucodental en escuelas y centros comunitarios dirigidas a la comunidad joven conducen directamente a la mejora de la salud bucodental de esa comunidad joven destinataria. Se pueden adoptar medidas de este tipo para prevenir enfermedades bucodentales como la caries dental y la enfermedad periodontal, que se encuentran a un nivel tangible en este grupo. A través de estas estrategias, se educa sobre la importancia del cuidado bucal y de una dieta sana, y se prestan servicios dentales preventivos de gran ayuda para preservar la salud dental de los jóvenes y evitar problemas posteriores.

Esta forma de odontología educativa para los niños y la generación de jóvenes en los centros escolares y comunitarios no sólo promoverá una buena salud bucodental instantánea, sino que mejorará la salud general de los estudiantes y la generación de jóvenes. El mantenimiento de la salud bucodental puede estar relacionado con las condiciones generales de salud del cuerpo humano, y es por ello que no aplicar ningún tratamiento sobre las enfermedades bucodentales puede acarrear ciertos problemas de salud en otras áreas como el bienestar general. Esto se puede conseguir previniendo la formación de enfermedades y eliminándolas en una fase temprana, lo que

a la larga se traducirá en una mejora del nivel de salud de los jóvenes y en el futuro en una reducción del número de enfermedades de larga duración.

Otro valioso aspecto de la salud que se verá perjudicado por las acciones preventivas de salud dental en la población joven es que fomentará los hábitos saludables desde la infancia. Esta época es un periodo crucial para la formación de estos comportamientos y hábitos positivos que servirán como cimientos sólidos de una vida sana en el resto de la vida. A través de la educación sobre cómo un buen cuidado de la boca y una dieta equilibrada también es fundamental, y ofreciendo servicios de atención dental preventiva, las medidas anteriores pueden demostrar y tener hábitos saludables alimentados en los jóvenes que, a su vez, promoverá a mantener una buena salud durante toda su vida.

Además de los beneficios personales, las estrategias dentales preventivas que se llevan a cabo en escuelas y centros también redundarán en la mejora de la salud de la sociedad en general. Mantener a raya una enfermedad bucodental puede ser muy útil para aliviar la carga adicional que supone para el sistema sanitario el tratamiento de casos dentales complicados. Además, una población con una buena salud bucodental redundará en la eficiencia económica de las personas, que pueden ser más activas en el trabajo y sufrir menos lesiones y bajas por enfermedad.

A la luz de los múltiples factores que influyen en la comunidad conjunta en general y el segmento juvenil en particular, parece que las acciones preventivas son cruciales para mantener la salud dental en las escuelas y centros comunitarios. Este agregado es la sensibilidad extendida de desórdenes orales, desigualdades de la realización del cuidado dental, negligencia de la gente en el reconocimiento de la fluidez de la salud oral y las pérdidas grandes que la prevención divulga. Esto se ilustra a continuación para ver por qué estas regulaciones gubernamentales son pertinentes para un mejor tejido social.

La razón para poner por delante las acciones preventivas en salud dental es la alta prevalencia de enfermedades bucodentales en la población. La caries dental y la enfermedad periodontal son dos de los trastornos crónicos más extendidos en todo el mundo y afectan a casi todas las generaciones. Estos problemas no sólo disminuyen la calidad y calidad de vida de las personas, sino que provocan pérdida de apetito, dolor, limitaciones para comer y hablar. Tratar de evitar estas enfermedades mediante prácticas de prevención puede ser un medio de reducir la carga de enfermedad en la sociedad, ofreciendo así a las personas afectadas la oportunidad de vivir una vida de calidad.

Además, el hecho de que la causa principal de la desigualdad en la atención odontológica sea, de hecho, la incapacidad de la población para permitirse un mantenimiento preventivo es también otro factor clave que justifica la necesidad de medidas preventivas en materia de salud dental. En muchos lugares los servicios dentales son inaccesibles, sobre todo para las personas que carecen de seguro dental o de dinero suficiente para contratar los servicios dentales que se prestan en locales privados. La prestación de servicios preventivos de salud dental en escuelas y centros comunitarios puede ser uno de los medios para combatir estas desigualdades tan reales, poniendo la atención preventiva al alcance de aquellos que, por cualquiera de las múltiples razones, no podrían acceder a ella de otro modo.

Además de las desigualdades en la atención sanitaria bucodental propiamente dicha, también es un problema la insuficiencia en los ámbitos de la concienciación sobre la importancia de la salud bucodental y la prevención de las enfermedades bucodentales. Así pues, las medidas preventivas de salud bucodental deben tomarse en el momento oportuno. La mayoría de las personas no comprenden realmente los riesgos de la ignorancia sobre cómo mantener sanos sus dientes y encías y pueden pasar por alto la importancia de la prevención. La educación en materia

de salud bucodental, que enseña la importancia de la higiene dental, la dieta sana y la prevención de las enfermedades bucodentales, puede ser el primer paso para superar esta brecha cultural y concienciar al público en general sobre estos hábitos de autocuidado.

Y lo que es más importante, se debe introducir la idea de acciones preventivas de salud dental en las escuelas y centros comunitarios como último paso, porque la prevención a largo plazo es mejor. La prevención, junto con un tratamiento eficaz de las enfermedades bucodentales, puede ayudar a evitar la escalada de costes de la atención odontológica y fomentará la salud pública en general. Estas acciones pueden tener un gran impacto en la sociedad si se inculcan buenas prácticas sanitarias desde la juventud y se dan a conocer los servicios dentales preventivos.

Las acciones preventivas de salud dental en escuelas y clubes de anuncios están estrechamente relacionadas con el derecho a la salud dental, que es la esencia del derecho a la salud en un sentido general. Este derecho, previsto por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otros organismos internacionales, establece la expectativa fundamental de que toda persona tiene derecho a acceder al nivel más adecuado de salud y bienestar físico y emocional, incluida la salud bucodental. Para ello, ofrecemos una descripción argumentada de cómo esas acciones desempeñan el papel crucial de garantizar el derecho a la salud bucodental.

En un primer paso, las actividades de atención odontológica preventiva en escuelas y centros comunitarios permiten que los servicios de salud dental estén realmente disponibles para toda la comunidad sin discriminación ni desigualdad. La posibilidad de ver a un dentista es un atributo esencial de una buena salud bucodental, ya que las disparidades sociales y económicas en el acceso a la atención dental pueden impedir que las personas ejerzan su derecho a la salud dental. Las enfermedades dentales son un problema grave, pero en gran medida prevenible, que afecta de manera desproporcionada a las poblaciones con bajos ingresos. Para hacer frente a estas

desigualdades en la atención odontológica, la prestación de servicios de atención odontológica preventiva en lugares de fácil acceso, como escuelas y centros comunitarios, puede ser una solución para garantizar que personas de todos los orígenes tengan acceso efectivo a la atención odontológica, independientemente de su origen socioeconómico o geográfico.

Junto a la provisión de un acceso equitativo a las instalaciones de salud bucodental, las acciones preventivas de salud bucodental también se consideran un elemento fundamental del derecho a gozar de salud bucodental. Para abordar esta cuestión, las partes interesadas deben garantizar que dichas herramientas estén disponibles en un lenguaje sencillo y comprensible para las personas que deseen investigar sobre el tema. Además, al demostrar el papel vital de la higiene bucodental en la lucha contra las enfermedades, prevenir las enfermedades crónicas bucodentales e informar a las personas sobre una serie de temas relacionados con las dietas sanas o la salud bucodental, estas acciones no sólo pretenden garantizar que las personas estén suficientemente informadas, sino que también las capacitan.

Otro factor del derecho a la salud dental es la prevención y promoción de la prevención de enfermedades dentales y el mantenimiento de la salud bucodental. A través de la atención preventiva en las escuelas y centros de salud, se puede evitar la salud y la enfermedad de los dientes, así como aprender y desarrollar buenos hábitos de cuidado de los dientes desde una edad temprana. Por un lado, mejora la salud dental de la población y, por otro, repercute en la vida de las personas en general. De este modo, las intervenciones tempranas en salud bucodental pueden ayudar a disminuir las probabilidades de desarrollar enfermedades bucodentales, de modo que el cuidado dental regular pueda ser una parte permanente a lo largo de la vida de un individuo.

Importancia de las visitas regulares al dentista

El papel de las consultas odontológicas habituales se solapa con el de los proveedores de salud mental. Muchas investigaciones demuestran que existe una gran interrelación entre la salud mental y la salud de nuestra cavidad bucal. Sin embargo, parece que el bienestar de los dientes y el cerebro pueden ser cuestiones que no tienen nada que ver entre sí, aunque las investigaciones han descubierto que existe una fuerte relación entre ambos.

Las visitas regulares al dentista, en primer lugar, fomentan el bienestar mental al disminuir la tensión relacionada con la salud bucal y la conexión mente-cuerpo. Quienes padecen problemas dentales, desde dolor de muelas o enfermedad periodontal hasta casos más complejos, pueden experimentar un mayor nivel de estrés y ansiedad debido a las molestias físicas asociadas y a la preocupación por su propia salud dental. En consecuencia, el proceso de visitar al dentista con regularidad y recibir el tratamiento para cualquier problema dental de manera oportuna, puede ayudar a reducir los niveles de estrés o ansiedad, lo cual es beneficioso para una buena salud mental.

Por último, pero no por ello menos importante, las revisiones a intervalos predefinidos no sólo refuerzan la salud bucodental, sino que también aumentan la autoestima y la confianza en uno mismo, que son partes esenciales de la salud mental. Los dientes tienen un gran impacto en la autoestima personal y las interacciones sociales. Pueden influir en el sentimiento interior de cada persona y en la percepción de su propia belleza. No se puede subestimar la calidad emocional que añade a la vida tener una sonrisa sana y bonita. Y algunos de los problemas dentales no tratados pueden amenazar la imagen que se tiene de uno mismo, así como mermar el nivel de confianza, especialmente cuando se trata de la apariencia de la sonrisa.

Además, las visitas al dentista y la salud mental tienen relaciones bidireccionales, uno de los factores que tiene un gran efecto sobre la dieta y la nutrición es la salud bucodental. Así, el estado de los dientes puede limitar la capacidad de masticar e ingerir los alimentos adecuadamente, lo que conduce a una mala nutrición y, a su vez, acarrea problemas de salud general y mental. Los dientes pueden influir mucho en lo que se come. Por lo tanto, sólo mediante revisiones dentales periódicas se puede evitar la dentadura postiza y, en consecuencia, garantizar una dieta adecuada que pueda mantener una buena salud mental.

Las revisiones dentales frecuentes tienen un efecto indirecto al preservar la salud de los dientes y prevenir dolencias bucales, lo que crea un entorno favorable para la salud y el bienestar social y económico de las personas. A continuación, se mencionan algunos de los beneficios cotidianos de los que disfruta una sociedad que acude regularmente a la clínica dental.

En primer lugar, la asistencia a las citas con el dentista de forma constante ayudará a prevenir enfermedades bucodentales como la caries y las enfermedades de las encías. Estas enfermedades son comunes en la comunidad y se sabe que afectan a muchas personas dificultando una buena calidad de vida como la que experimentan estas personas. Se caracterizan por dolor, incomodidad y dificultades para comer y hablar. Mediante la prevención de estas enfermedades, los pacientes pueden necesitar menos carga de enfermedad en la sociedad, así como reducir el riesgo de que ellos vienen abajo con otros problemas de salud no relacionados.

Además de prevenir las enfermedades dentales, las visitas frecuentes al dentista también nos ayudan a detectar y tratar los problemas dentales en sus primeras fases. Esto evitará que las dolencias dentales sigan desarrollándose y reducirá la probable necesidad de tratamientos posteriores más costosos o de mayor envergadura. El dentista puede diagnosticar y tratar los problemas dentales en sus fases iniciales prestando servicios clínicos a tiempo. Esto a su vez puede

significar que se emplearán menos recursos en el coste del tratamiento de problemas dentales avanzados, por lo que la sociedad en general puede verse afectada económicamente.

Una gran ventaja de la realización de revisiones rutinarias por parte de un dentista es su atención y educación sobre hábitos de vida positivos en la sociedad. Mediante la educación sobre la importancia de la higiene bucal, una dieta sana y la prevención de enfermedades bucodentales, los dentistas tienen un papel definitivo a la hora de convertir los hábitos dentales positivos en una norma a nivel individual. Estos hábitos pueden ser un tipo de prevención a largo plazo de las enfermedades relacionadas con la salud bucodental y la salud general, lo que puede contribuir a una mejor calidad de vida.

Además de las ventajas directas para la salud, la rutina a las clínicas de salud dental también puede tener consecuencias positivas sobre el dinero y la economía. La atención preventiva para mantener alejadas las enfermedades bucodentales y la detección a tiempo para erradicar los problemas dentales ayudan a reducir los costes relacionados con el tratamiento de enfermedades dentales avanzadas. Además, una población con una atención dental adecuada puede ser más eficiente en el trabajo y tener menos ausencias debidas a visitas al dentista evitables, lo que genera un beneficio económico para la sociedad.

Las visitas frecuentes al dentista son un requisito indispensable para que todos tengamos derecho a una dentadura sana. El derecho a una atención sanitaria adecuada, según la Organización Internacional de la Salud (OMS) y otros organismos internacionales similares, reza que toda persona tiene derecho al lujo de gozar de las máximas posibilidades de bienestar físico y mental, mientras consideramos también los entresijos de la salud dental. La siguiente parte de mi ponencia va a ser una visión general de lo que la visita rutinaria al dentista garantiza para el derecho a la salud dental.

En primer lugar, las revisiones dentales periódicas permiten una distribución uniforme del acceso a los servicios sanitarios, lo que implica tanto a los dentistas como a las instituciones donde se ofrecen los servicios dentales. Se puede acceder a la atención dental a través de los derechos de salud dental, ya que las visitas periódicas a las clínicas dentales podrían garantizar la plena prestación de servicios de salud dental de calidad con el objetivo de proporcionar a todos y cada uno atención dental independientemente de su posición en la sociedad o ubicación geográfica. Una forma eficaz de mejorar las oportunidades de que la gente se beneficie de la salud bucodental es proporcionar profesionales sanitarios capacitados y facilitar las revisiones rutinarias.

Además de dar a todo el mundo la oportunidad de utilizar sus servicios, la visita periódica al dentista es otro factor importante para prevenir y tratar la enfermedad a tiempo y preservar el derecho a la salud dental. Consultando al dentista con cita previa, se pueden diagnosticar y tratar los problemas dentales antes de que se conviertan en enfermedades graves que requieran tratamientos más avanzados y caros. De este modo, también se puede reducir la propagación de enfermedades en la sociedad y promover una buena salud dental entre la población en general.

Además, las consultas rutinarias preventivas son vitales en relación con el derecho humano fundamental a la salud dental, ya que también incluyen la enseñanza y la concienciación sobre la salud bucodental. El derecho a la información y educación sobre salud dental es un concepto teórico que implica que las personas tengan acceso a información precisa y comprensible sobre cómo contribuir a sus esfuerzos por la salud bucodental y la prevención de enfermedades dentales. Educar a las personas sobre las consecuencias de una higiene bucodental deficiente, una dieta perjudicial para los dientes y las enfermedades bucodentales puede ayudar a garantizar que las visitas regulares al dentista proporcionen a las personas la información que necesitan para cuidar su salud dental.

Promoción de hábitos higiénicos adecuados

Estrategias para promover la higiene dental

La concienciación pública sobre la salud dental es totalmente básica para que la población pueda superar enfermedades dentales que son totalmente innecesarias. Una herramienta factible que llamará nuestra atención es la educación y concienciación sobre higiene dental. La forma de llegar a la gente con estos programas es educarles en las escuelas, los centros comunitarios y los lugares de trabajo mediante estas enseñanzas y hacer hincapié en la importancia de cepillarse los dientes, usar hilo dental, comer alimentos sanos y visitar a los dentistas. Esta formación puede ayudar a enseñar preceptos de higiene desde la más tierna infancia y fomentar el cuidado de la salud bucodental del individuo para siempre.

Los programas educativos tienen mucha importancia, pero lo que es aún más importante es que la gente tenga acceso a servicios de atención dental asequibles y de calidad. Estos servicios pueden ampliarse estableciendo clínicas comunitarias, iniciando la atención dental en las escuelas y fomentando programas de seguro dental accesibles para todos. El acceso a los servicios dentales será clave en el esfuerzo por disminuir la aparición de enfermedades dentales y mantener las prácticas de autocuidado necesarias para una buena salud dental.

Las campañas de información pueden ser un factor positivo para fomentar la higiene dental. Las campañas, por otra parte, utilizan todo tipo de plataformas mediáticas, como carteles, anuncios de televisión, medios sociales, etc. para dar una mayor cobertura a la importancia de la atención bucodental. Las iniciativas de concienciación, por ejemplo, pueden ayudar increíblemente a llegar a sectores de la población que quizá no tengan recursos para acudir a los servicios primarios de salud dental.

Además, los responsables políticos también pueden ofrecer una importante contribución a la higiene dental utilizando los siguientes enfoques. Además, por ejemplo, las políticas pueden centrarse en los límites de acceso a los alimentos que dependen de la exploración de enfermedades como la caries dental. Además, nuestro programa creará programas de fluoración del agua en la comunidad con el fin de prevenir la caries dental. Estas políticas a su vez pueden ser tremendas en la bondad de la salud oral de la gente y esto a cambio ayuda en la prevención de enfermedades dentales.

Es deber del Estado concienciar y adoptar medidas para promover el hábito de un cuidado dental adecuado y la prevención de enfermedades bucodentales, y de no hacerlo el Estado estaría violando el derecho a la salud dental de la población. La tarea del Estado es educar a las personas para que sean más sanas en su cuidado dental, así como garantizar una distribución equitativa y justa de los servicios dentales básicos. En primer lugar, si el Estado no presta la asistencia necesaria para ello, habrá posibles repercusiones negativas en la salud bucodental de las personas y también en la sociedad en general. A continuación, se examina cómo la ausencia del gobierno para fomentar las prácticas de salud dental puede anular el derecho de las personas a la atención dental.

El punto más pertinente es que el hecho de que el Estado de Guatemala no fomente buenos hábitos de higiene dental podría tener efectos diferentes en grupos de población específicos, centrándose en aquellos con un nivel de servicios de salud dental deficiente. Así, las personas de bajos ingresos, los residentes de zonas rurales y las minorías de la sociedad pueden tener barreras de acceso a los servicios dentales que pueden conducir a una mayor incidencia de las enfermedades bucodentales en estos grupos. El hecho de que el Estado no aborde estas desigualdades implicaría la generación de una brecha en las disparidades de salud bucodental y una merma del derecho a la salud bucodental de esta comunidad.

Además, el hecho de que el gobierno no cumpla con su deber de instaurar un buen sistema de higiene dental entre la población también puede repercutir negativamente en la salud de la población en su conjunto. Las enfermedades bucodentales, al ser algo tan común, pueden conducir a un mayor riesgo de enfermedades crónicas: diabetes, cardiopatías y respiratorias. Al no crear un entorno en el que se anime a la gente a mantener una buena higiene bucodental y prevenir las enfermedades de transmisión oral, el Estado puede estar provocando un aumento drástico de la prevalencia de las enfermedades crónicas de la población, lo que a su vez puede mermar la salud y el bienestar de las personas.

Incluyendo esto es que el Gobierno que no adoptó las enseñanzas sobre las prácticas de higiene dental también, incurre con el aumento de los costos para el tratamiento de la enfermedad dental avanzada. Cuando el cuidado dental no es preventivo o las personas no mantienen una buena salud bucodental, es lógico que desarrollen problemas dentales con un alto índice de recurrencia y cuyo tratamiento suele ser muy costoso. Este puede ser un factor que incremente el coste del sistema sanitario, ya que los gastos para el tratamiento de las enfermedades dentales por etapas pueden ser bastante elevados.

Además, aparte de los efectos sobre la salud, este estado no puede cumplir las prácticas sanitarias y, en consecuencia, provoca consecuencias económicas y sociales. Un individuo con problemas dentales, y no resueltos, a menudo tiene dificultades para realizar actividades como comer, hablar y socializar, que pueden afectar a la calidad de vida y al nivel de implicación de la persona en la sociedad. Aparte de eso, la distancia económica, que se produce durante el tratamiento de una dolencia dental avanzada, puede ser soportada por las familias y la sociedad en su conjunto.

Educación sobre la importancia de la higiene dental

El principal objetivo de la educación sobre el agua es informar sobre la importancia de una buena higiene dental. Se trata de fomentar el mantenimiento de una buena salud bucodental y prevenir enfermedades. Un bajo nivel de concienciación sobre la higiene bucodental y la forma correcta de cuidar los dientes y las encías puede ser perjudicial, ya que puede dar lugar a las afecciones dentales más graves que pueden reducir considerablemente la calidad de vida. Por lo tanto, ha llegado el momento de organizar eventos eficaces en los que se enseñe a las personas los objetivos de la higiene dental desde la primera infancia hasta que adquieran las habilidades necesarias. A continuación, se presenta un ensayo que explica las formas en que la educación en higiene dental pública podría ser útil para el propósito de mejorar la salud oral de la población.

Inicialmente, al promover la educación sobre higiene bucodental y hacer saber a la gente que éstas son las medidas que hay que tomar para mantener una buena salud de los dientes, mucha gente se vuelve vigilante de lo que hay que hacer. Hay muchas personas que no están bien informadas de los riesgos para su salud bucodental si no les importa e incluso se olvidan de visitar al dentista. Las personas que no conocen los métodos de prevención pueden no estar suficientemente convencidas de sus beneficios. El suministro de la información adecuada sobre las razones por las que la salud bucodental es fundamental, la dieta segura y la prevención de las enfermedades bucodentales puede reducir la distancia de conocimiento y provocar la práctica correcta en el público.

Además de movilizar al público sobre cuestiones de salud dental, la educación pública sobre la importancia de las prácticas de higiene bucodental puede ayudar a modificar definitivamente los comportamientos y la percepción de la población. Ayudar a la gente a entender por qué debe cepillarse los dientes por la mañana y por la noche, usar hilo dental, comer bien y visitar regularmente al dentista puede motivarles a mantener su boca sana y combatir los trastornos

dentales. Sabiamente, estas buenas prácticas influyen en el bienestar de las personas y, sobre todo, en la prevención de enfermedades bucodentales.

La educación en higiene dental es otra herramienta importante que permite dirigirse a un amplio grupo de personas con diferentes filosofías y lenguajes. En las escuelas, centros comunitarios y lugares de trabajo podrían llevarse a cabo los programas de educación para todos los que tienen 0 años y más y de bajo o cualquier otro nivel de ingresos. No sólo estos medios, sino también otros como la televisión, la radio y las redes sociales pueden utilizarse para implicar a un gran número de personas y motivarlas de que la salud dental es esencial en la sociedad.

Además de las ventajas individuales que aporta el conocimiento de la salud dental, también puede ser bastante beneficioso socialmente en general. Se podría mejorar el bienestar social y aumentar enormemente su potencial fomentando prácticas saludables en la comunidad en general. Además, la mejora de la salud bucodental puede generar beneficios económicos, ya que las personas con dientes sanos pueden ser más productivas en el trabajo y tener menos bajas por enfermedad.

La educación del público sobre la importancia de la salud dental se aplica directamente al derecho del público a tener dientes sanos mediante la enseñanza de hábitos beneficiosos que frenen las enfermedades de la boca. Este derecho, certificado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras organizaciones internacionales, según el cual toda persona tiene derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental, incluida la salud dental, no está al alcance de demasiadas personas en nuestra comunidad. Esta sección pone de relieve la importancia de la educación en higiene dental y cómo ésta garantiza el derecho a una salud adecuada.

En primer lugar, los esfuerzos de concienciación ayudan a comprender por qué la higiene bucodental es importante para la salud general del individuo, lo que conduce al derecho a la salud dental. Para aquellos que siguen convencidos de que el cuidado dental regular no es tan necesario, la falta de plena conciencia sobre los peligros relacionados con el mal cuidado de los dientes y las encías, así como los beneficios de prevención proporcionados, se encuentran entre las innumerables causas. Hacer que la información sobre higiene dental, dieta adecuada y prevención de enfermedades bucodentales sea comprensible y accesible a través del proceso de enseñanza a los que tienen esta laguna de conocimientos los eliminará y proporcionará a cada individuo los conocimientos prácticos sobre cómo debe mantener y cuidar su salud bucodental.

Aparte de la información general, la educación sobre la importancia de la higiene dental promueve la mejora de los hábitos sanitarios de la sociedad, con lo que se evitan las violaciones de la salud dental por parte de todos. Informando al público en general sobre cómo y por qué cepillarse los dientes por la mañana y por la noche, introducir el hilo dental, una dieta adecuada y concertar citas periódicas con el dentista, la gente aprenderá a cuidar de su boca. Son muy importantes para una buena higiene bucal incluso a distintas edades, lo que permite mantenerse alejado de las enfermedades bucodentales.

Además, destacaría que los esfuerzos educativos pueden llegar a una población destinataria amplia y diversificada, lo que lleva a que más personas tengan presente la salud dental y, por tanto, a que los dientes y la salud bucodental sean derechos para toda la población. Mediante autobuses educativos para escuelas, centros comunitarios y lugares de trabajo, un amplio abanico de personas de diferentes grupos de edad y estatus socioeconómico podrán disfrutar de los programas. Por otra parte, los medios digitales que se pueden aplicar, incluyendo la televisión, la radio y las redes

sociales, se pueden utilizar para prevenir una enfermedad causada por la mala higiene oral para llegar a través del público mediante el intercambio de información.

La desigualdad educativa con respecto al papel de la higiene dental podría poner a esta población en riesgo de que se le niegue su derecho a la salud dental. Por ejemplo, la prestación de una buena salud dental es, entre otras cosas, el acceso a los servicios dentales y la inculcación de buenas prácticas de salud bucodental que repercutirán en la población en general. Cuando las personas carecen de conocimientos sobre higiene dental cuidadosa y prevención de enfermedades, el derecho de un individuo a una gestión dental adecuada puede no ser accesible. El siguiente análisis indica cómo la falta de educación sobre la importancia de la higiene personal puede ser inconsecuente.

En primer lugar, entre las personas con una educación insuficiente en higiene bucodental, el nivel de concienciación sobre la importancia de un cuidado dental adecuado suele ser bajo. Es posible que muchas personas no sean conscientes de los riesgos y peligros asociados a la negligencia en el cuidado de su salud bucodental y que ni siquiera sepan cómo pueden prevenir las enfermedades bucodentales. Por lo tanto, puede conducir a la prevalencia de enfermedades dentales y dar lugar a la probabilidad de verse afectado por enfermedades dentales graves en el largo plazo.

Además, una de las razones por las que las personas tienen pérdida de dientes es que no tienen educación sobre la importancia de la higiene bucal que puede conducir a acciones imprudentes en relación con la salud dental. A falta de conocimientos suficientes sobre el papel que desempeña el uso del cepillo de dientes, el hilo dental, una dieta equilibrada y la consulta periódica al dentista, las personas no tienen en cuenta el cuidado de su salud bucodental y no hacen mucho por evitar las enfermedades dentales. Así, los niños con hábitos nutricionales inadecuados

adquieren una mayor probabilidad de desarrollar enfermedades bucodentales y de desarrollar complicaciones dentales graves en su vida adulta.

Además, la educación de las personas mediante una educación invisible sobre la salud dental, así como la incidencia de sus importantes disparidades entre grupos socioeconómicos, pueden repercutir negativamente en aquellos grupos que tienen menos oportunidades de acceder a los servicios sanitarios primarios. Por ejemplo, las personas de bajos ingresos, las comunidades de zonas rurales y las pertenecientes a minorías pueden encontrar obstáculos para obtener servicios sanitarios adecuados debido a la falta de información necesaria sobre cómo cuidar sus bocas adecuadamente. La elevada prevalencia de enfermedades bucodentales y la mayor vulnerabilidad de los derechos de salud dental son consecuencia de las condiciones adversas que afectan a estos grupos.

Acciones comunitarias para fomentar la higiene dental

Las medidas comunitarias para promover la higiene bucodental, ya sea mediante la formación de buenos hábitos o la prevención de enfermedades dentales, son un elemento crucial para el desarrollo de la salud pública. Estas medidas pueden iniciarse a distintos niveles, desde esfuerzos comunitarios hasta funciones nacionales. Entre las partes interesadas en ello se incluyen la red de organizaciones comunitarias de bienestar, los trabajadores sanitarios y el gobierno local. La implicación de la comunidad en el refuerzo de la higiene dental personal y el compromiso en el fomento de una buena salud bucodental se analiza a continuación como una medida fundamental.

Tal vez, la empresa comunitaria más poderosa para hacer realidad la higiene dental sea la instalación de un programa educativo en escuelas y centros comunitarios. Bajo los auspicios de estos programas, los profesionales sanitarios pueden llevar a cabo charlas interactivas, repartir

material educativo sobre la necesidad de mantener la higiene dental y una nutrición y medidas preventivas adecuadas. Haciendo que niños y jóvenes participen en estas vocaciones, se puede promover el buen hábito de la gente sobre la salud bucodental, que empieza desde la infancia hasta una edad avanzada por ello.

Otro esfuerzo comunitario importante es abogar por la prestación de servicios de atención dental de forma continua y asequible para todos los habitantes de la zona. Existe la posibilidad de ampliar la clínica dental comunitaria, implantar programas de atención dental en las escuelas y promover e inscribirse en seguros dentales (primas). Para prohibir las enfermedades dentales y mantener una buena higiene bucodental en la zona, es importante garantizar el acceso de la población a servicios de salud bucodental de buena calidad.

La educación como una de las acciones en la comunidad puede incluir varios programas como la educación en higiene bucal, la promoción del acceso a la atención dental y la difusión de hábitos saludables en la población. A través de campañas como ésta, podemos educar a la gente sobre la técnica adecuada de cepillado, uso de hilo dental, una dieta equilibrada y revisiones periódicas con el dentista. Atraen la atención del público con la ayuda de diferentes medios de comunicación, tales como carteles, anuncios de televisión, la red de las redes sociales, y las actividades dirigidas a las comunidades, a fin de enviar un mensaje de la buena salud a la sociedad en general.

Uno de los puntos clave en los esfuerzos de concienciación de la comunidad sobre la higiene dental es la cooperación entre todos los actores, como las organizaciones comunitarias, los médicos y los líderes locales. Mediante la combinación de esfuerzos y el intercambio de conocimientos y recursos, pueden desarrollar y mantener programas de éxito que mejoren la salud bucodental de la

comunidad. Así pues, esta asociación facilitará que la comunidad comprenda los problemas a los que se enfrenta sin excluirla y desarrollará acciones para apoyar a dicha población y capacitarla.

Es imposible exagerar los malos efectos que el cumplimiento de los consejos para cuidar los dientes puede aportar a la salud bucodental de una persona y a su calidad de vida. Un cuidado dental adecuado y la práctica del hilo dental, el cepillado, una alimentación sana y la programación de citas periódicas con el dentista desempeñan un papel importante en la protección contra enfermedades bucodentales como el ejemplo de la caries dental, la enfermedad periodontal selenita, así como la aparición de enfermedades sistémicas.

Las enfermedades bucodentales de este tipo conllevan mucho dolor, dificultad para comer y hablar, lo que puede tener como consecuencia una calidad de vida muy baja. Además, si las enfermedades orales no se tratan, pueden causar más complicaciones que ponen en peligro la vida, por ejemplo, infecciones graves y pérdida de dientes.

Aparte de los efectos sobre la salud, no cumplir con la integración de una buena higiene dental en las rutinas diarias puede tener efectos sociales y económicos. La falta de tratamiento de un problema dental puede acabar con uno mismo en una situación embarazosa y prejuiciosa, que dificulta la socialización e incluso se considera un factor de discriminación.

En los problemas de salud dental más avanzados, los precios también pueden subir y pueden hacer mella en el presupuesto de alguien, al tiempo que puede afectar a la sociedad en general, ya que puede resultar caro para la sociedad pagar los servicios dentales para el número de personas que necesitan atención dental. Por lo tanto, es importante que las personas sigan las recomendaciones sobre cuidados bucodentales personales de alta calidad y cuiden su salud bucal en general.

Si no se siguen algunas de estas pautas, a menudo se darán uno o varios de los factores que han provocado esta situación, como el desconocimiento de la importancia de la salud bucodental, el escaso acceso a servicios adecuados de atención odontológica y la falta de interés por mantener hábitos saludables.

Es crítico entonces abordar tales problemas y trabajar para mejorar la comunidad a través de esfuerzos comunitarios, así como programas educativos dirigidos en general a la región pública. Mediante la realización de campañas sobre la importancia de una higiene bucodental adecuada y no sólo animando sino movilizándolo a la población para que adopte un estilo de vida saludable, se llega a la reducción de las enfermedades bucodentales y a la prosperidad de la salud bucodental de la población en general.

Proporcionar una mejor atención odontológica también puede tener efectos económicos y sociales significativos, ya que las personas con una gran higiene bucodental adquieren más confianza en sus lugares de trabajo y disfrutan de un mejor estilo de vida en general.

Además, mediante el cumplimiento de la directiva de una higiene dental adecuada se puede contribuir a la prevención de las principales enfermedades bucodentales en la sociedad y a la reducción de la carga de morbilidad general, especialmente la causada por estas enfermedades bucodentales.

En pocas palabras, si no se hace caso omiso de las instrucciones para mantener una buena higiene bucodental, la persona se enfrentará a consecuencias negativas y sufrirá un deterioro de la salud bucodental y una mala calidad de vida. Es aconsejable que las personas pongan en práctica los consejos de mantener una buena higiene bucodental, como las revisiones periódicas, para tener sonrisas sanas y una salud bucodental adecuada que garantice una vida sana.

La concienciación sobre el cepillado y otros programas dentales preventivos a través de la sensibilización de la comunidad sobre la salud bucodental es la base para conseguir que todas las categorías de personas sepan cómo mantener una buena salud dental y prevenir diversas enfermedades dentales. De este modo, las personas pueden alcanzar el nivel más alto posible de salud dental. Además, se respetará su derecho a la salud dental.

Capítulo III: Metodología propuesta

3.1 Definición del método de investigación

Como el tema de nuestra investigación era " Promoción de los correctos hábitos alimenticios e higiénicos para garantizar el efectivo derecho de la Salud Dental", tomamos una decisión y elegimos el método de investigación más alineado. Para ello se utilizarán en tiempo real métodos cualitativos y cuantitativos a la vez.

En primer lugar, se llevarán a cabo encuestas con los estudiantes de la carreras de Medicina y Arquitectura. Mientras que la investigación cuantitativa nos ayudará a obtener datos estadísticos, los métodos cualitativos me permitirán meternos en la piel de las opiniones y comportamientos de higiene y nutrición, así como explorar posibles obstáculos en el proceso de adopción de hábitos saludables.

Al mismo tiempo, un estudio epidemiológico de precisión cuantitativa servirá para recoger datos sobre la higiene bucal y los hábitos alimenticios. Este enfoque cuantitativo nos permite establecer un medio a través del cual se puedan evaluar adecuada y objetivamente las mejoras producidas por las intervenciones para valorar su eficacia en la promoción de la salud dental de la población especificada.

3.1.1 Métodos de Medición

Los enfoques cuantitativos de la eficacia de los programas de alimentación e higiene en la salud dental pueden incluir el uso de diferentes métodos de evaluación. Algunos de los más comunes incluyen:

Encuestas y cuestionarios: Estas herramientas pueden utilizarse para recopilar información sobre los niveles de conocimientos, actitudes y habilidades de la población relacionados con la

salud bucodental hasta un punto de comparación antes y después de la implantación del programa. Las preguntas sobre estos temas pueden referirse por separado al cepillado, el consumo de alimentos y bebidas azucarados, las visitas al dentista, etc.

Exámenes clínicos: Realizar revisiones dentales tanto antes como después del proyecto de intervención es vital para ayudarnos a recopilar datos objetivos relativos a la salud dental general de los participantes. La evaluación de estos factores puede incluir la presencia de caries, la salud de las encías y la placa.

Indicadores epidemiológicos: Estadísticas como las de los problemas dentales generalizados como la caries dental y la enfermedad periodontal entre la población, así como el número de dientes perdidos, pueden dar respuestas definitivas sobre el papel de los programas de salud bucodental de una población.

Medidas de conocimiento y comportamiento: Se pueden realizar pruebas para evaluar el nivel de conocimientos que los clientes obtienen de los programas y también para medir los cambios cualitativos, como el cambio en la actividad diaria, es decir, el cepillado, el uso del hilo dental y la adopción de una dieta saludable.

Estos métodos de medición pueden utilizarse combinados para comprobar la eficacia de los programas de promoción de la salud dental y si sus resultados pueden aplicarse para mejorar los hábitos dietéticos e higiénicos de la población.

3.2 Contexto espacial y temporal de la investigación

3.2.1 Contexto Espacial

La investigación se localizará en la ciudad de Quetzaltenango, en el departamento de Quetzaltenango, y se llevará a cabo en el Centro Universitario de Occidente. Como resultado, se

identificaron y entrevistaron 100, de modo que como muestra representativa de las carreras y los estudiantes tuvimos una muestra representativa de nuestra población objetivo.

3.2.2 Contexto temporal

Este estudio se llevará a cabo en un día, el 16 de enero del año en curso, pero con una fase de recopilación de datos en primer lugar en lo que sucede durante dos días y luego la segunda fase que tiene un análisis y una evaluación de los datos disponibles.

3.3 Hipótesis

La propagación de un estilo de vida saludable que incluya una dieta adecuada y hábitos de higiene se supone que tendrá un impacto positivo en la salud dental de la sociedad estudiantil, ya que la prevalencia de las enfermedades dentales va a caer en picado y, en consecuencia, mejorarán los conocimientos y las prácticas de las personas relacionadas con la higiene bucodental.

3.4 Variables de investigación

3.4.1 Definición conceptual

La variable experimental es la promoción de hábitos dietéticos e higiénicos adecuados, mientras que la variable dependiente es la salud bucodental de la población, medida por la prevalencia de enfermedades dentales - caries y conocimientos/prácticas relacionadas con la higiene bucodental.

3.4.2 Definición operacional

Se pretende alcanzar el propósito de abogar por un comportamiento dietético e higiénico a través de programas de educación e intervención estudiantil y comunitaria. Se considerarán determinantes de la salud dental los resultados de los exámenes realizados para las mediciones

clínicas, así como las encuestas, y cuestionarios, para calibrar los niveles de enfermedad dental y su relación con las prácticas de higiene dental.

3.5 Sujetos

En este caso serán escogidos aleatoriamente estudiantes de las carreras de Medicina y Arquitectura del Centro Universitario de Occidente, llevando a cabo la investigación de forma ética.

3.6 Técnicas e instrumentos utilizados en la recopilación de datos

Se utilizaron

- Encuestas

3.7 Pasos del trabajo de campo

Este proyecto se desarrollará en varias etapas, empezando por la elección de las carreras a estudiar; la obtención del consentimiento informado de los participantes; la recogida de datos del proyecto; y, por último, el análisis de los resultados.

3.8 Técnicas

Los datos obtenidos mediante el uso del análisis descriptivo y la prueba de hipótesis son las estadísticas que se utilizarán para examinar si la promoción de los hábitos alimenticios realiza un excelente trabajo a la hora de frenar los hábitos dietéticos y de limpieza y mejorar la salud bucodental general del grupo demográfico objetivo.

Capítulo IV: Resultados e interpretación

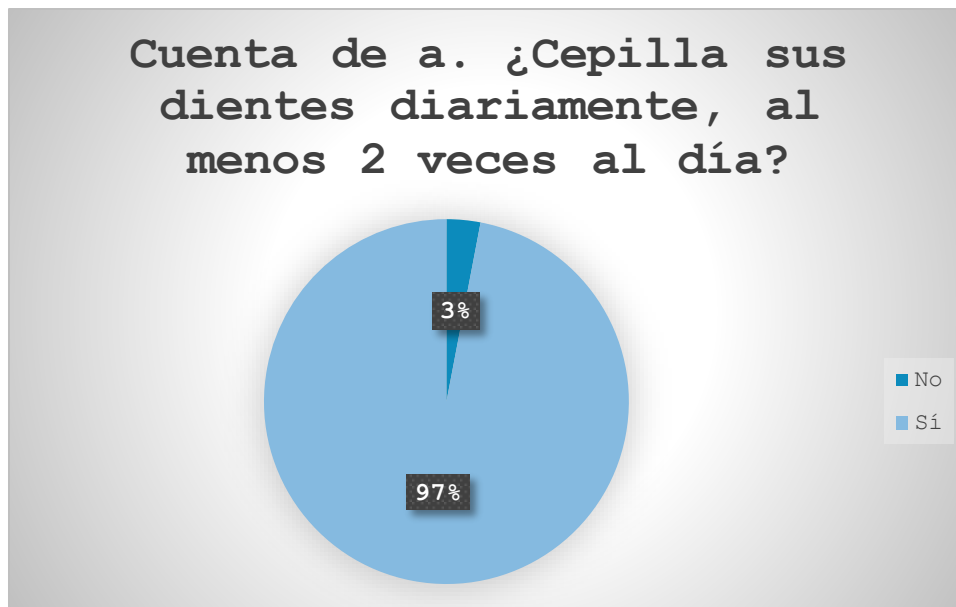
En esta parte se presentan los resultados que siguieron a la disponibilidad de los nuevos servicios en salud dental, además de la interpretación de los hallazgos en términos de la hipótesis postulada. Los datos analizados antes y después de la práctica determinarán si existen diferencias importantes en los casos de enfermedades dentales y en el nivel de conocimientos y tecnologías relacionados con la limpieza bucal entre los participantes en este estudio. La interpretación se basará en la hipótesis nula que dice que los programas no mejoran los hábitos alimentarios ni la higiene bucal y la salud dental, de modo que se asegurará o cuestionará esta premisa.

En este caso la siguiente figura demuestra la higiene dental de la muestra escogida.

1. Higiene Bucal

Figura 1

Respuesta 1 Encuesta aplicada



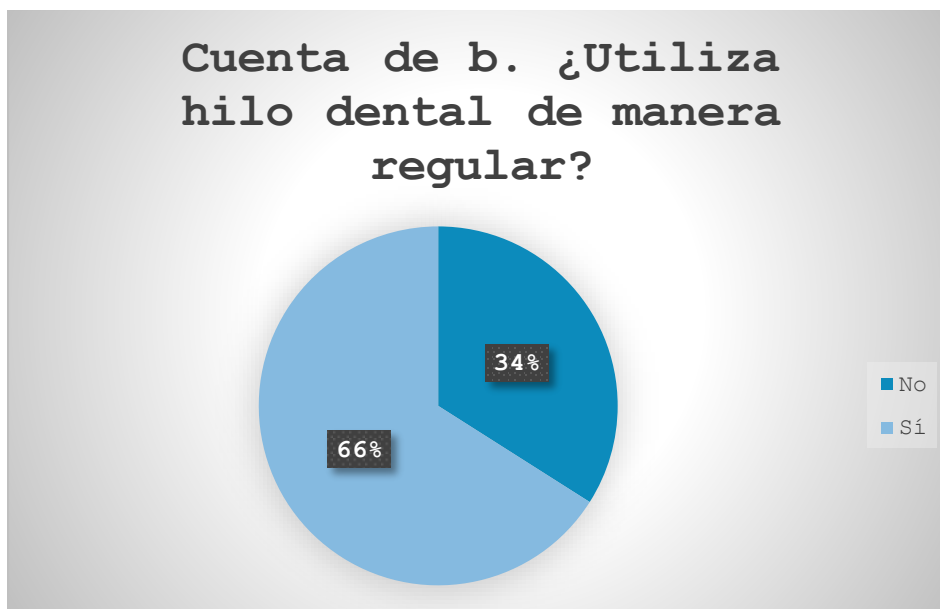
Nota: Grafico elaborado a partir de las respuestas de los participantes demostrando una preponderancia a la buena salud dental

Sube aún más el listón y profundiza en las consecuencias. Se observa que, en la mayoría de los participantes, que dos veces al día se cepillan los dientes; por lo menos. La presencia de la boca libre de caries muestra una percepción ideal y positiva del cuidado de la salud bucal y de la salud entre la población estudiada. Por lo tanto, se debe tener en cuenta que un grupo muy pequeño (3 estudiantes) de los encuestados no tiene como parte de su cotidianidad el cepillarse los dientes al menos 2 veces al día. Esto pone de relieve la necesidad continua de educación y promoción odontológica en un intento de que todas las personas comprendan y practiquen una higiene bucal adecuada para salvar los dientes.

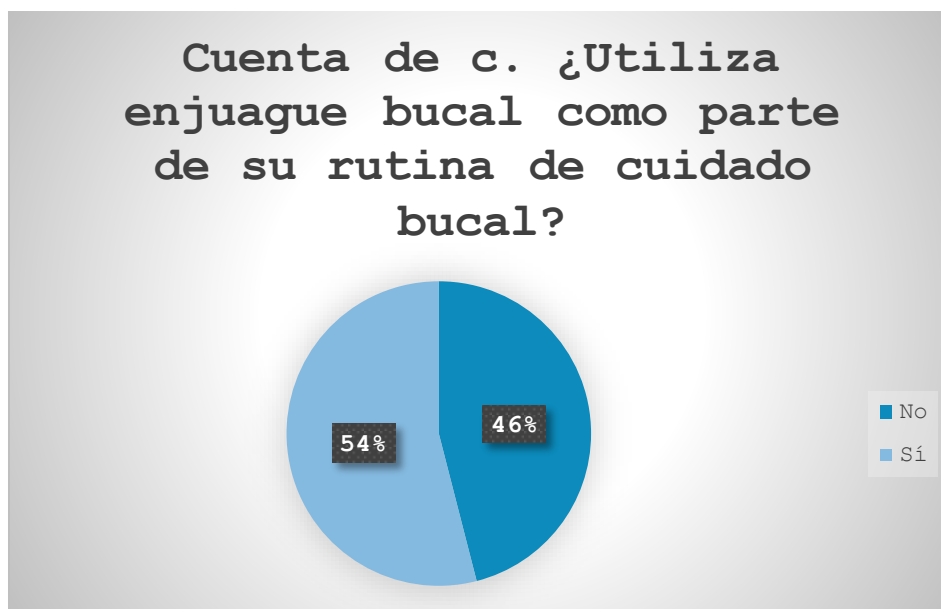
Siguiendo con los buenos hábitos dentales, se observa otro análisis del uso de herramientas como la seda dental en la población.

Figura 2

Uso de hilo dental

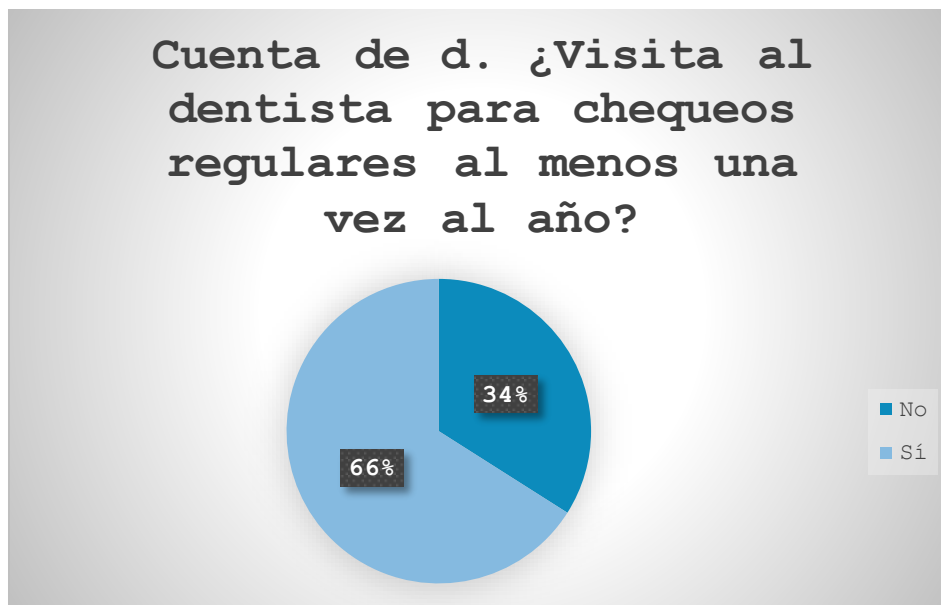


Con el examen minucioso de los datos presentados, se puede determinar que el número de participantes que utilizaban el hilo dental con regularidad era más o menos del sesenta y tres por ciento, mientras que el resto, alrededor del treinta y siete por ciento, no lo utilizaba. Esto demuestra que algo va mal en los hábitos de higiene bucal de la gente, ya que el uso del hilo dental es de vital importancia en la lucha contra las enfermedades dentales, como la caries y la enfermedad periodontal. Estos resultados enfatizan la necesidad de asegurar más sobre tales preocupaciones educando y promoviendo el uso del hilo dental como parte integral del cuidado bucal rutinario. También es conveniente hacer más hincapié en la educación del público en general sobre la importancia de utilizar el hilo dental tres veces al día para mantener una higiene bucal adecuada y frustrar los problemas de salud de los dientes a largo plazo.

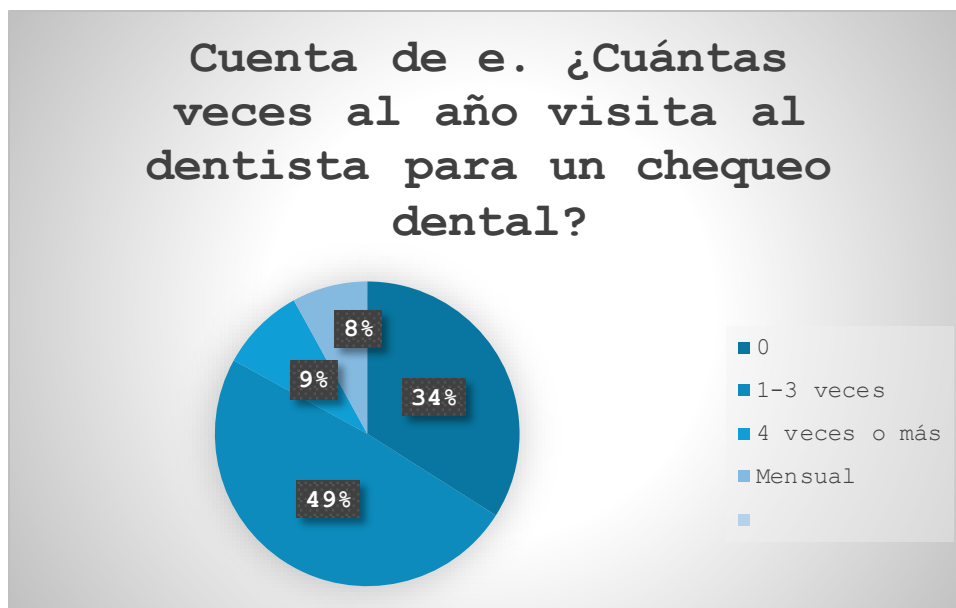
Figura 3*Uso del enjuague bucal*

El examen de esta cuestión determina que el uso de enjuague bucal desempeña un papel importante en la rutina de higiene bucal de la mayoría de los participantes, ya que 54 de ellos, aproximadamente el 54% del número de encuestados, optan por utilizar enjuague bucal para su cuidado bucal básico. En un lado de la línea, 46 personas o el 46%, equivalente a la muestra, revelaron que pueden prescindir del enjuague bucal durante el eón. En este estudio de caso se documentó un patrón casi igual de división del grupo en cuanto al uso del enjuague bucal. Este es un asunto preciso que pone el acento en la necesidad de promover el uso regular del enjuague bucal, ya que éste es un complemento eficaz de la rutina diaria de higiene bucal y es bueno para la prevención de enfermedades dentales.

Figura 4*Visitas al dentista*



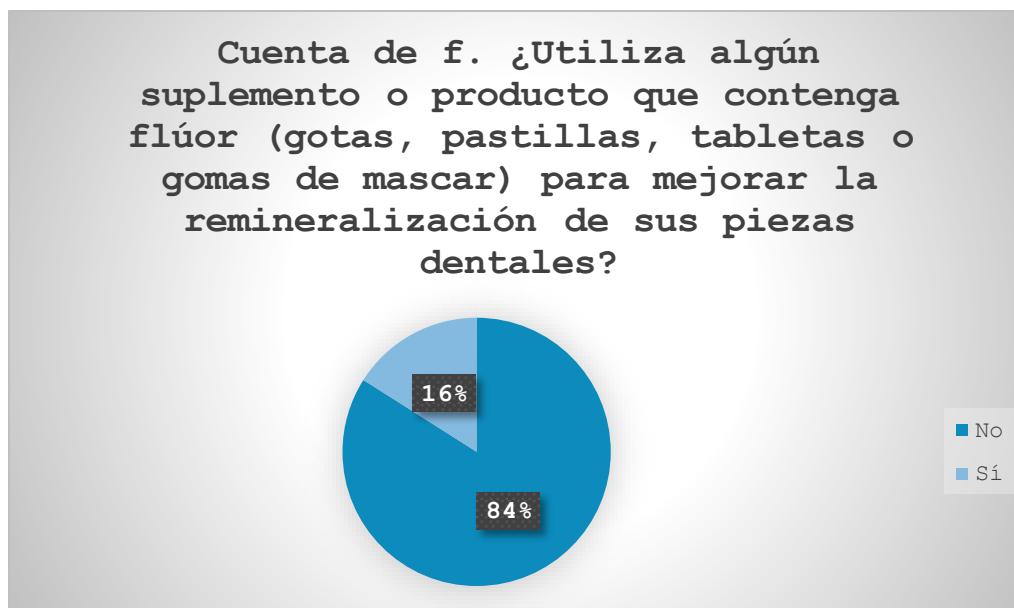
Las estadísticas muestran que más de la mitad (66%) de los encuestados se someten a revisiones dentales anuales (al menos una vez al año), lo que en cierto modo indica que están concienciados con los cuidados dentales preventivos. Sin embargo, es preocupante que sólo el 66% de las personas acuda regularmente a la consulta dental, mientras que el 34% restante no acude en absoluto, lo que significa que no conocen los servicios dentales o que no tienen oportunidad de acceder a ellos. Como discurso, esto demuestra la necesidad de programas educativos y políticas públicas que difundan el mensaje de la necesidad de revisiones periódicas para garantizar una buena salud bucodental y disfrutar de la prevención de problemas bucales crónicos.

Figura 5*Visitas al dentista al año*

En cuanto a la periodicidad de las visitas de los encuestados al dentista para una revisión dental adecuada, la mayoría (49 personas) de esos estudiantes se hacen revisiones dentales ocasionalmente, es decir de 1 a 3 veces al año, hay quienes (9 personas) que frecuentemente, 4 veces o más, visitan al dentista mientras que los pocos (8 personas) visitan al dentista siempre o una vez al mes, por lo que puede deducirse que muchos otros consideran que las visitas son absolutamente importantes, aunque sólo las realizan de vez en cuando, sin embargo, lo alarmante son los 34 estudiantes que no asisten a consulta odontológica.

Figura 6

Uso de suplementos o productos con flúor



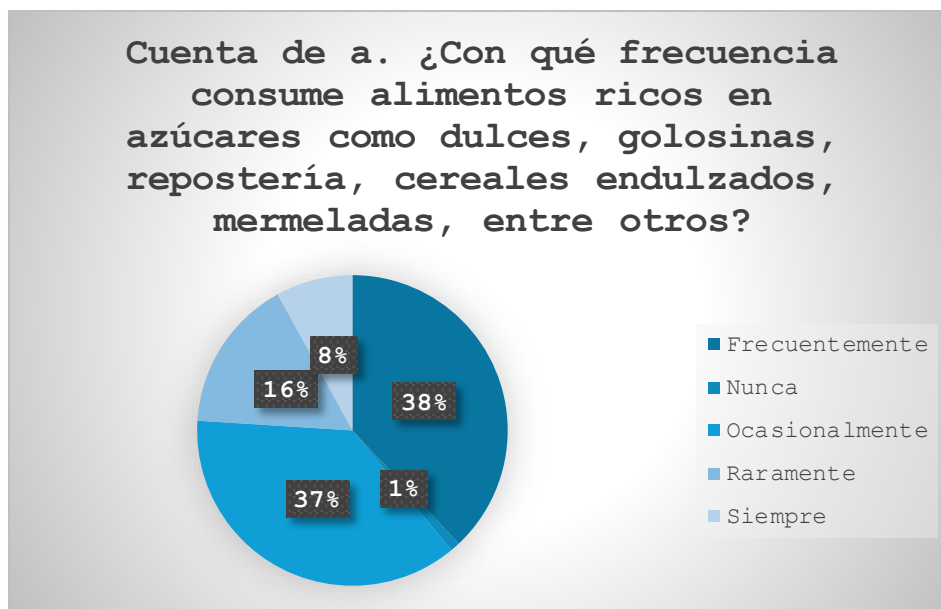
Es crucial destacar que, aunque el flúor es beneficioso para la salud bucal por ello el uso de suplementos y productos que lo contengan ayuda a reducir la pérdida de minerales de los dientes, lo que se conoce como desmineralización. Al fortalecer el esmalte dental, se reduce la probabilidad de que los ácidos producidos por las bacterias en la boca causen daño a los dientes. El 84% de los estudiantes encuestados declaran utilizar algún suplemento y productos con flúor, entre ellos: gomas de mascar, flúor en gel, clorhexidina, pastas dentales y enjuagues bucales.

Ahora en el siguiente grupo de encuestas se encuentran el uso de productos y el uso de algunos comestibles para la salud bucal.

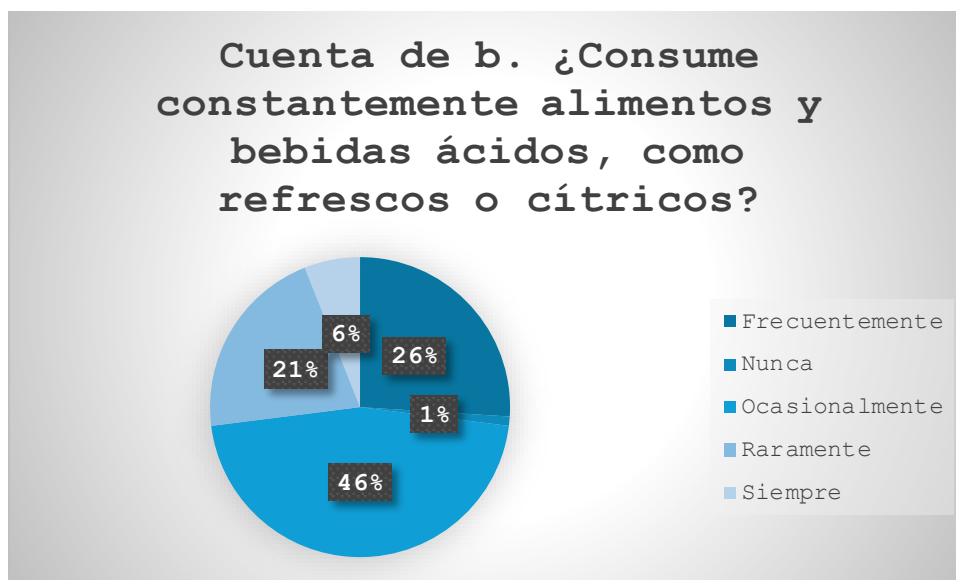
2. Hábitos Alimenticios

Figura 7

Consumo de alimentos ricos en azúcares



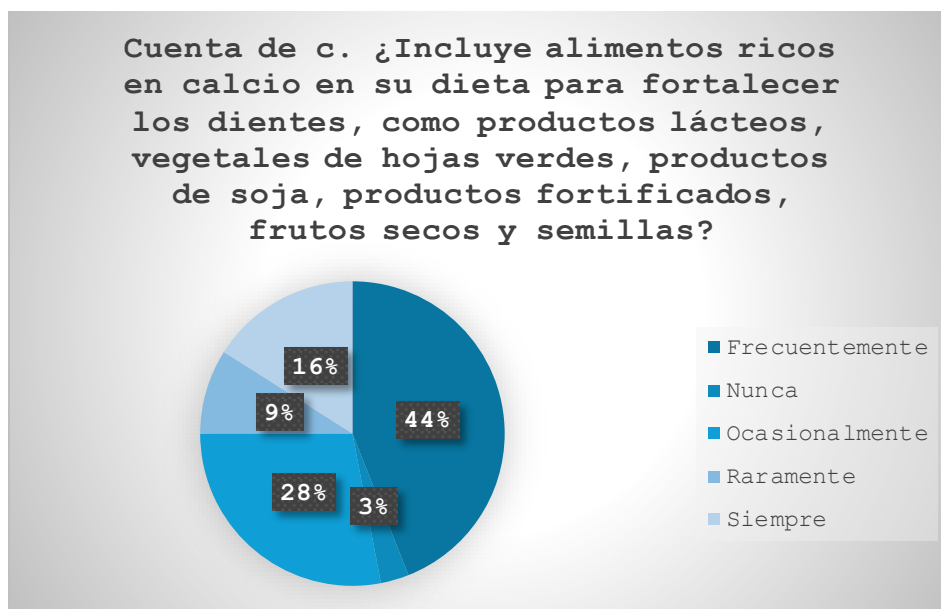
Los datos demuestran que la mayoría de los participantes siguen un patrón dietético que incluye el consumo ocasional o frecuente de alimentos ricos en azúcares. Consumen estos alimentos en consecuencia, lo que a veces puede aumentar el riesgo de caries dental y otros problemas de salud bucodental. Este hecho pone de relieve la urgente necesidad de amalgamar la adquisición de una nutrición sana y la importancia de las revisiones dentales periódicas para prevenir las enfermedades bucodentales.

Figura 8*Consumo de alimentos ácidos*

Los resultados revelan que alrededor de la mitad de los encuestados toman regularmente alimentos y bebidas ácidos, aunque también se dan casos mentirosos. Esto puede ocurrir en el proceso de desgaste frecuente de los dientes (llamado erosión dental). Sólo 1 mencionó que ha limitado por completo los productos ácidos a su dieta, 26 afirman que los consumen frecuentemente, 46 lo hacen ocasionalmente, mientras que 21 afirman que lo hacen raramente y 6 siempre. Este resultado subraya la necesidad de enseñar sobre el efecto de los alimentos y bebidas ácidos en la salud de los dientes y de practicar hábitos como los que ayudan a evitar la erosión dental.

Figura 9

Consumo de alimentos ricos en calcio



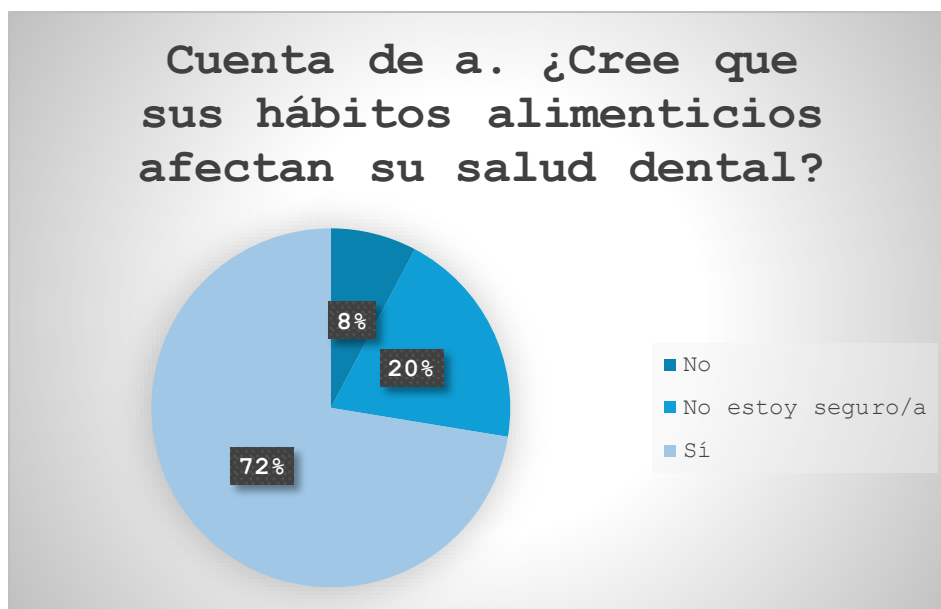
Los resultados de la encuesta destacan el consumo de alimentos ricos en calcio entre la mayoría de los encuestados para fortalecer los dientes. Pocos de ellos siempre (16 personas) y otros con frecuencia incluyen estos alimentos en su dieta (44 personas). Es cierto que hay pocas personas que nunca los consumen (3 personas). Sin embargo, el mayor porcentaje entre ellos hace lo hace ocasionalmente (28 personas). Mientras que un número significativamente pequeño de personas lo realiza una o dos veces al mes (9 personas). La presencia de esta vitamina en una serie de productos para la salud dental demuestra que, en general, la gente es consciente de la importancia del calcio para su salud dental, aunque algunas personas todavía no están seguras de estar consumiendo suficientes alimentos ricos en calcio. Esto demuestra la necesidad de hablar más sobre este tema, siempre y cuando se exija a los consumidores que consuman más fuentes de calcio para gozar de una buena salud ósea y dental.

En el siguiente grupo de encuestas se encuentra la conciencia de la salud dental en los participantes.

3. Conciencia sobre la Relación entre Hábitos y Salud Dental

Figura 10

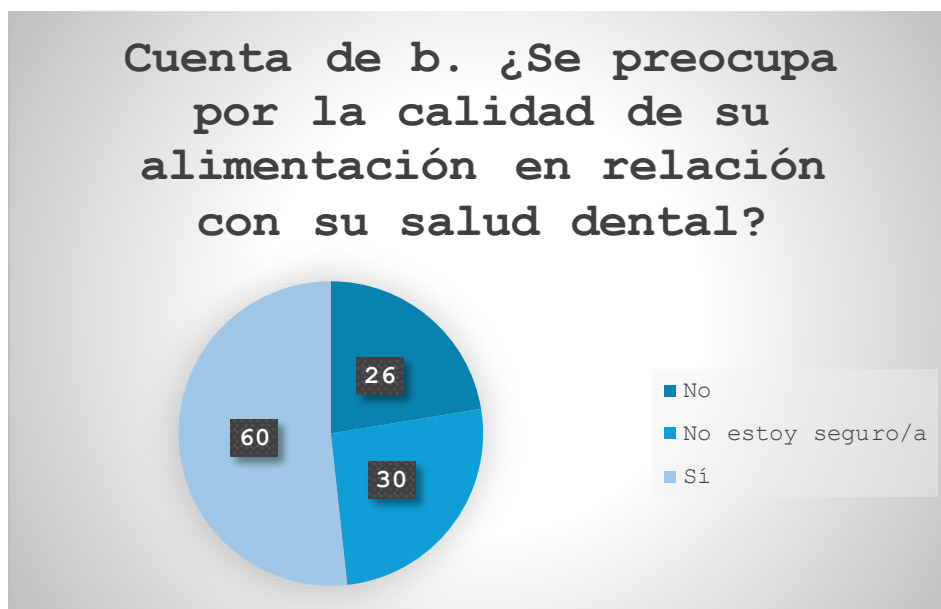
Afectación en salud dental por alimentos



Estos datos muestran que parece que la mayoría de los sujetos o individuos, el 72%, opinan que su dieta influye en su salud dental. No obstante, los resultados revelaron que el 20% de los encuestados no estaban seguros de la relación entre la dieta y la salud dental, lo que posiblemente apunta a una falta de concienciación/conocimiento sobre el tema. También deberíamos hacer hincapié en los puntos mencionados para informar al público sobre el papel crucial que desempeña una dieta sana en la conservación de la salud bucodental y la prevención de las enfermedades dentales.

Figura 11

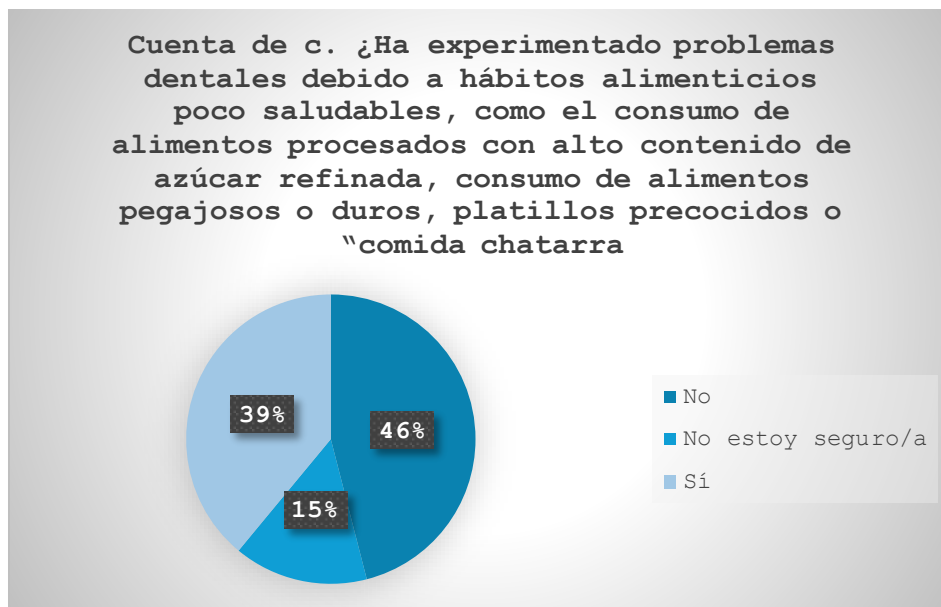
Preocupación por el impacto de la dieta en salud dental



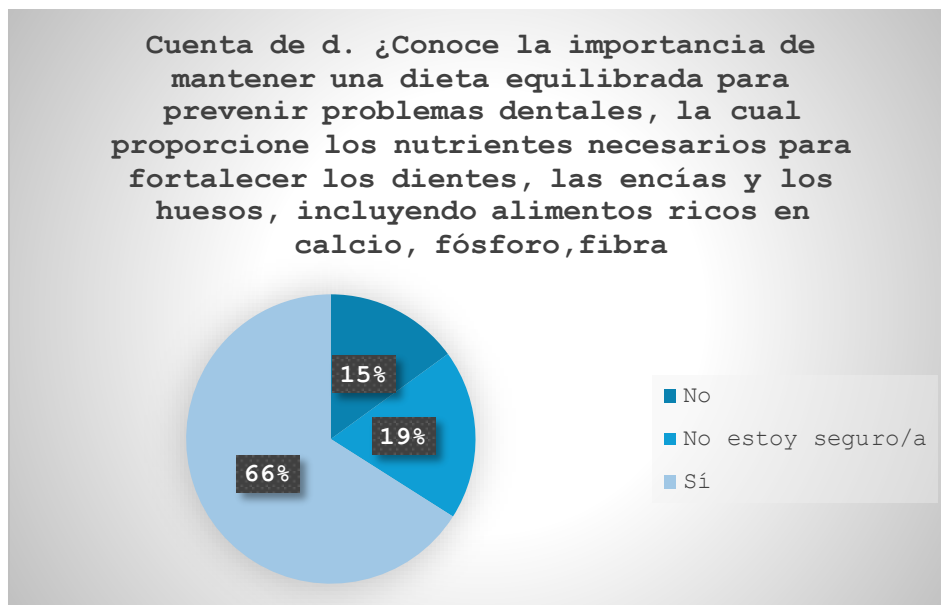
El informe anterior revela que al 52% de los estudiantes les preocupa la calidad de los alimentos que toman en relación con su higiene bucal. Sin embargo, las personas que respondieron negativamente constituían el 26%, y un 30% no están seguros, lo que aparentemente demuestra que algunas personas dudan o incluso desconocen y guardan silencio sobre la relación entre la dieta y la salud dental. Conocer la conexión entre nutrición y salud bucodental es importante para fomentar hábitos dietéticos que no sólo ayuden, sino que también protejan los dientes de afecciones bucodentales a largo plazo.

Figura 12

Impactos de malos hábitos en salud dental



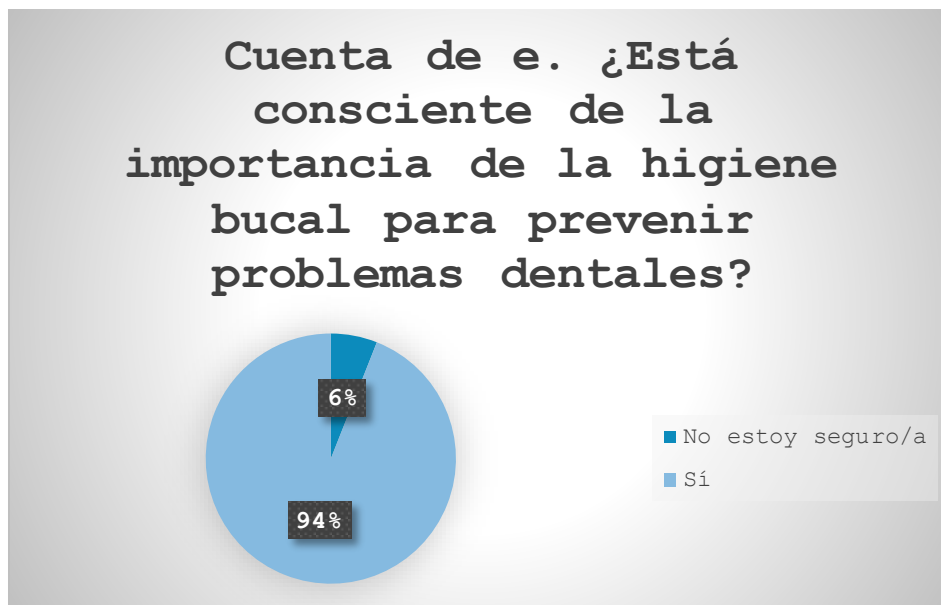
El hallazgo es que la gente informa de que el número de pacientes con problemas dentales causados por una alimentación inadecuada asciende a 44. Los alimentos que incluyen productos con azúcar refinada, alimentos pegajosos o duros, alimentos precocinados envasados "comida basura", o hielo u objetos duros son algunos ejemplos de ellos. Por lo tanto, podría ser que aproximadamente una cuarta parte de la población encuestada tuviera algún efecto negativo por su inclinación a comer más alimentos ácidos o que contengan azúcar. Para ello, hay que seguir concienciando periódicamente sobre la importancia de una dieta adecuada para el bienestar bucodental.

Figura 13*Conocimientos de dieta equilibrada*

La mayoría de los estudiantes encuestados demuestra un entendimiento significativo sobre la importancia de mantener una dieta equilibrada para prevenir problemas dentales. Lo que evidencia un conocimiento general acerca de la relación directa entre la alimentación y la salud bucal, reconociendo la necesidad de proporcionar al cuerpo los nutrientes esenciales para fortalecer los dientes, las encías y los huesos y contribuir significativamente a largo plazo. Adicionalmente, un 19% indicaron no estar seguros y un 15% afirman no tener conocimiento de ello. Esto puede reflejar un grado de indecisión o falta de información clara en estos últimos dos grupos.

Figura 14

Conciencia sobre la higiene bucal

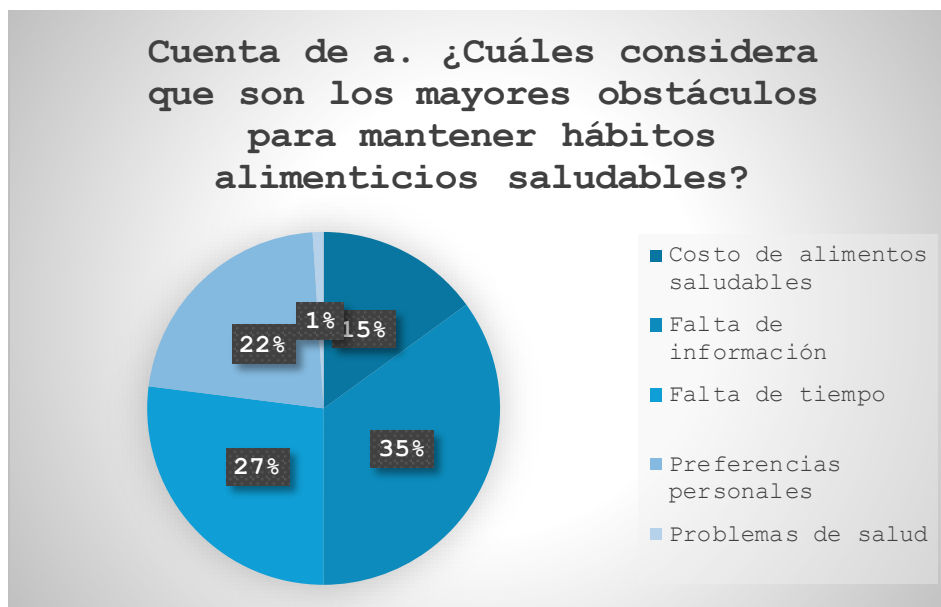


Por otro lado, los resultados revelan un alto nivel de conocimiento entre los estudiantes. Un notable 94% de los participantes afirmaron estar conscientes de la importancia de la higiene bucal para prevenir problemas dentales. Este alto porcentaje sugiere una amplia comprensión en la muestra encuestada sobre la conexión directa entre prácticas de higiene oral adecuadas y la prevención de afecciones dentales. No obstante, un 6% de los encuestados indicaron no estar conscientes de la importancia de la higiene bucal para prevenir problemas dentales. Lo cual resalta la necesidad potencial de abordar la falta de conocimiento en esta área específica.

4. Obstáculos para Adoptar Hábitos Saludables

Figura 15

Obstáculos para los hábitos alimenticios saludables

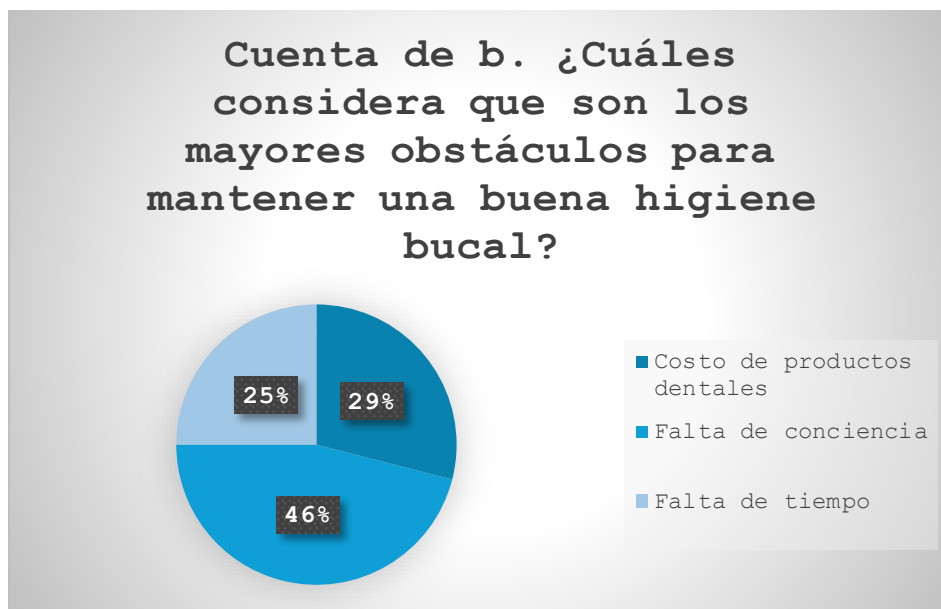


Al indagar sobre los mayores obstáculos percibidos para mantener hábitos alimenticios saludables, se identificaron varias preocupaciones las cuales consideramos significativas entre los estudiantes. La categoría más citada fue la falta de información, con un relevante 35% señalando que consideran esta carencia como un impedimento para adoptar hábitos alimenticios más saludables. Estos resultados sugieren la necesidad de esfuerzos adicionales en educación nutricional y concientización sobre elecciones alimenticias saludables. El segundo factor que consideraron más sobresaliente fue el costo de los alimentos, con un 15%. Esto puede indicar que existe una percepción de que los alimentos saludables pueden ser más caros, señalando una posible barrera económica para algunas personas. La falta de tiempo fue identificada por un significativo 27%. Lo que resalta la importancia de estrategias prácticas y accesibles para facilitar la preparación de comidas saludables, especialmente en entornos de ritmo de vida acelerado como lo es la vida estudiantil. Las preferencias personales fueron mencionadas por un 22%. Donde sugiere abordar las percepciones y actitudes individuales hacia los alimentos para fomentar elecciones más

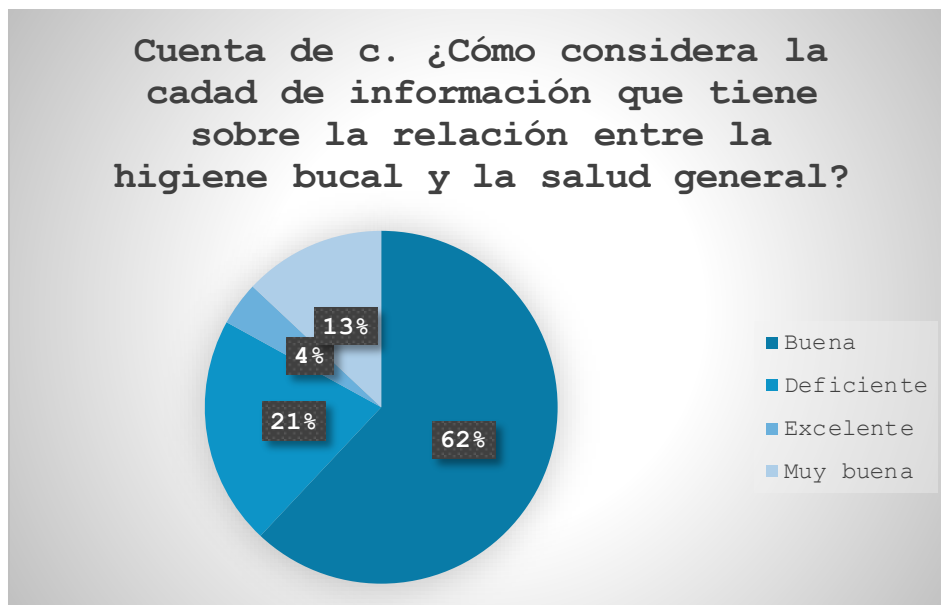
saludables. Por último, el 1% de problemas de salud indica que una pequeña proporción considera que problemas de salud específicos pueden representar un obstáculo para mantener hábitos alimenticios saludables.

Figura 16

Obstáculos para una buena higiene bucal



Estos datos destacan que el 46% de los estudiantes encuestados reconoce como el mayor obstáculo la falta de conciencia acerca del mantenimiento de una buena higiene bucal. El costo de los productos dentales marcó como una preocupación para el 29%, ya que la percepción del costo puede ser un factor determinante en la elección y adquisición de productos dentales esenciales. Con un porcentaje del 25%, la falta de tiempo destaca la influencia del ritmo estudiantil en la capacidad mantener hábitos de higiene bucal. Estos hallazgos destacan la necesidad de concientización para abordar la falta de conocimiento sobre estrategias que comuniquen la importancia de rutinas regulares y breves, como también métodos efectivos de cuidado dental con productos asequibles.

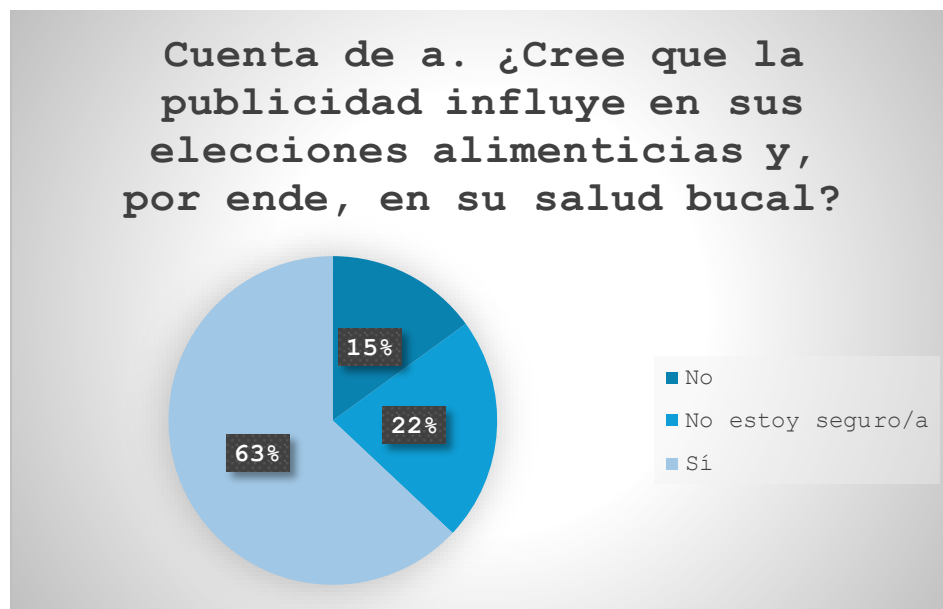
Figura 17*Calidad de información*

En el análisis de los datos obtenidos, un notorio 62% de los participantes evaluó la calidad de su información como buena lo que sugiere que la mayoría de las personas se siente bien informada, esto podría implicar un conocimiento sólido, aunque no necesariamente excepcional. Un 21% de los encuestados consideró que la calidad de su información era deficiente, este porcentaje podría representar a aquellos que sienten que la información disponible no es suficiente o que pueden beneficiarse de más recursos educativos para mejorar su comprensión. También un 13% evaluó la calidad de su información como muy bien. En cuanto a un pequeño pero significativo 4% calificó la calidad de su información como excelente, indicando un nivel de conocimiento excepcional sobre la relación entre la higiene bucal y la salud general. Este último grupo junto a los que calificaron como muy bien, pueden ser un recurso valioso para compartir conocimientos y experiencias con otros estudiantes de su carrera o del Centro Universitario.

5. Influencia publicitaria

Figura 18

Publicidad



La mayoría de los estudiantes reconoce la relación entre la publicidad y sus hábitos alimenticios, sustancialmente 63% afirmó que sí cree que la publicidad tiene un impacto en sus elecciones alimenticias, lo que potencialmente afecta su salud bucal. Además 15% de los participantes indicó que no percibe la influencia de la publicidad en sus elecciones alimenticias y, por ende, en su salud bucal, en consecuencia, puede indicar una percepción de independencia frente a la publicidad. El 22% restante expresó no estar seguro acerca de la influencia de la publicidad en sus elecciones alimenticias y salud bucal.

4.1 Hipótesis nula

La hipótesis nula no aporta pruebas de que la población tenga una salud dental significativamente diferente. Esto también sugiere que podría haber otros factores que impidan la eficiencia de los programas de intervención o su eficacia y que el progreso de la salud dental de calidad de la población podría verse afectado por otros factores externos. El estudio contradice en gran medida esta suposición y, en consecuencia, la validez debe verificarse a través de una técnica científicamente aprobada que permite una evaluación subjetiva de los programas de promoción de la salud bucodental a la población estudiada.

4.2 Hipótesis relativa

Al poner a prueba la hipótesis relativa que puede formularse de la siguiente manera, según la cual la eficacia de la promoción diferirá en función de la posición socioeconómica y la carrera de las personas que participaron en los programas, obtuvimos algunas señales significativas. En primer lugar, se observó que las personas tienen buenos hábitos de higiene bucodental, como cepillarse los dientes y usar hilo dental con regularidad. Por otra parte, eran iguales en cuanto al uso del hilo dental. Estos hallazgos nos llevan a la conclusión de que los factores sociales de las personas y su estilo de vida merecen la atención de los promotores de salud dental porque tienen un papel que influye en la respuesta de las personas a la promoción de hábitos de cuidado bucal.

Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

La salud bucodental es una de las partes cruciales de la salud total y el cuidado personal. Las pautas dietéticas y la higiene bucal forman parte del arsenal en la batalla contra las enfermedades de la boca. Una dieta equilibrada y unas buenas prácticas bucodentales son vitales para mantener la salud bucodental en todas las etapas de la vida.

Una dieta equilibrada en la que estén bien representados todos los grupos de alimentos, es decir, frutas, verduras, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa, es esencial para el éxito de la odontología. Mediante el consumo de estos tipos específicos de alimentos, se puede garantizar la salud de la boca, incluidos los dientes y las encías. Sin embargo, una dieta rica en azúcares puede aumentar el riesgo de caries o erosión del esmalte con la ingesta frecuente de alimentos azucarados y ácidos.

Además de una dieta adecuada, una buena higiene bucal es igualmente importante. Cepillarse los dientes al menos dos veces al día con pasta dentífrica fluorada y usar hilo dental todos los días son algunos hábitos básicos que pueden ayudar a prevenir las enfermedades bucodentales. Las visitas regulares al dentista también son una buena forma de mantener una buena salud bucodental. Por último, no fumar y beber alcohol de forma limitada contribuye a que los dientes mantengan una buena salud.

Numerosas investigaciones han confirmado que prevenir es más eficaz que curar. Esto corrobora el papel vital de la educación para la salud bucodental en la promoción de hábitos saludables. Mientras los niños aprenden en la escuela, se les puede enseñar a cepillarse bien los

dientes y la importancia de llevar una dieta sana. Del mismo modo, las comunidades pueden ofrecer consejos estratégicos sobre salud bucodental también a adultos y ancianos.

Los planes comunitarios también son capaces de actuar como catalizadores en el avance de esta salud dental. Por ejemplo, la fluoración del agua se considera no sólo un medio rentable, sino también eficaz, para la prevención profiláctica de la caries dental. Es más, la puesta en marcha de programas de salud bucodental a nivel escolar y comunitario podría ser útil para garantizar el acceso a la atención odontológica y reducir las disparidades en materia de salud bucodental.

El inicio de un modo de vida sano debe comenzar cuando el individuo es joven. Los padres y cuidadores deben enseñar a los niños la necesidad de una técnica de cepillado dental consistente y cuidadosa, y los riesgos de consumir demasiados alimentos azucarados y ácidos. Los niños deben incluir las visitas al dentista en sus revisiones rutinarias para identificar y tratar con prontitud cualquier problema dental.

Los programas en la Universidad pueden adaptarse para promover la salud bucodental y reducir indirectamente la prevalencia de enfermedades periodontales entre los trabajadores. Este tipo de programas podría consistir en educar sobre lo vital que es la salud de los dientes, mencionando la disponibilidad de cepillo y pasta en el lugar de trabajo.

"Las comunidades también pueden fomentar el honor de una salud dental útil". Los centros de salud comunitarios ofrecen servicios odontológicos asequibles y cómodos a quienes no tienen capacidad económica para buscar atención odontológica tradicional, por no mencionar la oportunidad que ofrece la clínica de la División de Odontología. Además, la comunidad estudiantil sale ganando sobre el papel de la salud bucodental y cómo cuidarla.

En resumen, hay que tomar conciencia de los hábitos alimentarios y de una higiene adecuada, ya que es la clave de la buena salud bucodental de toda la población. Mediante dietas sanas, atención dental periódica y educación en salud bucodental, con políticas públicas eficaces, se reducirá considerablemente la incidencia de enfermedades bucodentales y, por tanto, mejorará sustancialmente la calidad de vida.

Referencias

- Araujo. (2020). Prevención de la anemia y desnutrición infantil en la salud bucal en Latinoamérica. *Ciencia Latina*, 5(1), 1171-1183.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.319
- Azañedo, D., Vargas-Fernández, R., & Rojas- Roque, C. (2019). Factores asociados al uso de servicios de salud oral en adultos mayores peruanos: análisis secundario de encuesta poblacional, 2018. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 36(4), 553-561. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2019.364.4724>
- Badillo Conde, B. C. (2022, 17 mayo). *Promoción en salud oral para mejorar la conservación de la cavidad bucal. Cantón Pujilí, 2020*. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/9075>
- Borrero, C. M., & Maldonado, L. A. M. (2020). Salud bucal colectiva en Colombia: un campo en construcción. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 38(2), 1-11.
<https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.e335716>
- Cartes- Velásquez, R. (2020). Salud bucal en Chile, situación actual y desafíos futuros. *Odontología Sanmarquina*, 23(2), 189-196. <https://doi.org/10.15381/os.v23i2.17764>
- Cervantes-Alagón, S. L., Sucari, W., & Padilla, T. (2020). Programa educativo sobre prevención en salud bucal en niños menores de cinco años. *Revista Innova Educación*, 2(2), 318-329.
<https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.02.006>
- De los Ángeles Gispert Abreu, E., & Gil, A. M. C. (2020). Gestión de la atención de salud bucal en tiempos de la COVID-19. *Scielo*, 57(4), 3442.
- Díaz-Garavito, M. V., Echeverri-Arango, B., Franco-Aguirre, J. Q., & Vélez, S. (2020). Impacto de una estrategia educativa en salud bucal en un hogar infantil de la ciudad de Medellín –

- Colombia. *Revista CES Odontología*, 33(2), 100-111.
<https://doi.org/10.21615/cesodon.33.2.9>
- Espinoza-Espinoza, G., Pineda, P., Atala-Acevedo, C., Muñoz-Millán, P., Muñoz, S., Weits, A., Hernández, B. M. C., Castillo, J. N. P., & Zaror, C. (2021). Prevalencia y Severidad de Caries Dental en los Niños Beneficiarios del Programa de Salud Oral Asociados a Escuelas de Chile. *International Journal Of Odontostomatology*, 15(1), 166-174.
<https://doi.org/10.4067/s0718-381x2021000100166>
- Franco-Giraldo, Á. (2021). La salud bucal, entre la salud sistémica y la salud pública. *Universidad y Salud*, 23(3), 291-300. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.243>
- Gutiérrez, J. E. M. (2021, 19 abril). *Calidad de vida relacionada a la salud oral de preescolares peruanos en el año 2018*. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=99220>
- Hernández-Vasquez, A., & Burstein, Z. (2019). Promoción de la salud oral y perspectivas para el 2020 de la Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 36(4), 551-552.
<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2019.364.4982>
- Humeres-Flores, P., Guzmán-Orellana, D., Madrid-Canales, C., Fredes-Ziliani, A., & Mustakis-Truffello, A. (2020). Cuidado de la salud oral en la primera infancia: La perspectiva de sus madres-un estudio cualitativo. *International Journal Of Interdisciplinary Dentistry*, 13(2), 62-66. <https://doi.org/10.4067/s2452-55882020000200062>
- Leffalle, I. M. (2021). *Conocimientos y prácticas de salud bucal en embarazadas*. <http://repositorio.unne.edu.ar/handle/123456789/48423>

- Loor, A. M. B. (2022, 1 diciembre). *Necesidad de formar profesionales capacitados en Educación para la Salud Dental durante el tratamiento de Ortodoncia*.
<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2802>
- Lorente, A. A., López, V. S., Pardo, A. P., Pina, S. G., & Lillo, O. C. (2020). Salud oral: influencia de los estilos de vida en adolescentes. *Scielo*, 251-261.
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-200815>
- Madrigal, N. o. S., Moreno, A., & Flores, N. L. L. (2021). Caries y salud bucal, percepciones acerca de la enfermedad. *Revista de Odontopediatria Latinoamericana*, 11(2).
<https://doi.org/10.47990/alop.v11i2.255>
- Mantero, D. L., Rivera, P., & Gamboa, C. V. (2019). Intervención en salud oral para modificar la calidad de vida en mujeres vulnerables. *Revista Cubana de Salud Pública*, 45(3).
<http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v45n3/1561-3127-rcsp-45-03-e1628.pdf>
- Mattos-Vela, M. A., & Nakata, H. M. (2020). Salud bucal en América Latina. *Odontología Sanmarquina*, 23(1), 3-4. <https://doi.org/10.15381/os.v23i1.17499>
- Murillo-Pedrozo, A. M., & Agudelo- Suárez, A. A. (2019). La migración sur/sur como un determinante social de impacto en las desigualdades e inequidades en salud bucal en Latinoamérica. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 36(4), 692-699. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2019.364.4908>
- Suárez, J. F. R., Hernandez-Escalante, V. M., & Laviada, H. (2022). Efectos del jarabe de maíz de alta fructosa versus sacarosa. Resultados de un metaanálisis en el marco de. . .
ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/365653522>
- Suárez-Villa, M., Borré-Ortiz, Y. M., Expósito, M. Y., & Del Carmen Pérez Almagro, M. (2021). Educational practices in health: fundamental axis in the development of early childhood

in integral development centers. *Salud*, 36(1), 325-341.

<https://doi.org/10.14482/sun.36.1.155.412>

Valladares, A. J. C., & Campos, K. J. C. (2023). Nivel de conocimiento sobre salud oral de los padres y su relación con hábitos de higiene oral de sus hijos de 8 a 10 años. *Odontología Pediátrica*, 22(1), 26-38. <https://doi.org/10.33738/spo.v22i1.236>