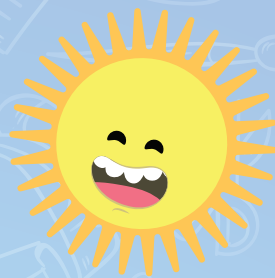


Bon dia, somriu!



UNITAT DIDÀCTICA D'EDUCACIÓ PER A LA SALUT

GUIA DIDÀCTICA PER
AL PROFESSORAT

CSB Consorci Sanitari
de Barcelona



Agència
de Salut Pública

Bon dia, somriu!

Introducció.....	3
Objectiu general	4
Objectius específics	4
Metodologia.....	5
Programació de sessions.....	8
MÒDUL D'AULA	9
SESSIÓ 1 Rentat de mans	10
SESSIÓ 2 Sucre i dents	13
SESSIÓ 3 Ens raspellem les dents	17
SESSIÓ 4 Esmorzar complet i saludable.....	20
MÒDUL D'ENTORN	23
SESSIÓ 5 Revisió bucodental	24
SESSIÓ 6 Fruïta a l'escola	25
BIBLIOGRAFIA	26
ANNEXOS	29
ANNEX 1 Pòster sobre els hàbits per un correcte rentat de mans i la tècnica del raspallat de dents.....	30
ANNEX 2 Díptic per a les famílies de presentació del programa i consells sobre salut bucodental	31



Introducció

El programa Bon dia, Somriu! té per objectiu promoure la salut bucodental entre l'alumnat de primer de primària, incorporant altres aspectes relacionats amb aquesta com una bona higiene de mans i una alimentació saludable.

En primer lloc, és important tenir en compte que una bona salut bucodental permet el desenvolupament de necessitats bàsiques com respirar, parlar, menjar i socialitzar-se sense incomoditat o vergonya, formant part d'una visió integral de la salut general i el benestar. Per contra, la mala salut bucodental pot afectar qualsevol persona i a qualsevol edat, afectant la qualitat de vida, l'autoestima i la confiança de les persones (WHO, 2010).

L'erupció de les dents és progressiva durant tota la infància fins al final de l'adolescència (Gencat, 2017). La càries dental és el procés patològic més prevalent a l'etapa infantil (Vitoria, 2011). De fet, la Organització Mundial de la Salut (OMS) destaca que la càries dental en dents temporals està augmentant i suposa un problema de Salut Pública (Jakab, 2016). L'origen de la càries és multifactorial (WHO, 2010) i hi intervenen factors

individuals com hàbits higiènics o relacionats amb la placa bacteriana; factors ambientals (WHO, 2016) i determinants socials com les condicions de vida (Jakab, 2016). A la "Encuesta de Salud Oral de España 2015" es va observar una clara diferència en la prevalença de càries segons classe social i país d'origen entre els infants de 5 i 6 anys, i també diferències en l'atenció restauradora en dents temporals vinculada al dèficit de prestacions assistencials en població infantil (Bravo 2016). Això comporta un impacte en la freqüència de càries no tractades (WHO, 2016), menor accés a cures odontològiques (WHO, 2010) i major absentisme escolar (WHO, 2010; YHEC, 2016).

Les àrees de treball per promoure la salut bucodental parteixen de la necessitat d'actuar sobre els principals factors de risc. Es recomana la reducció de consum de sucres ocults (sucs industrials, brioxeria, iogurts líquids, patates fregides i snacks, entre d'altres) o aliments amb sucres afegits (galletes, gelats, xocolata, begudes de cola o gasoses, entre d'altres), l'ús de la tècnica correcta de raspallat dental amb pasta dental fluorada, i la visita als serveis d'odontologia (SEOP, 2017). Les interven-



cions efectives han d'abordar múltiples determinants de la salut bucodental com ara la informació, les conductes i pràctiques saludables i la millora de l'entorn de les persones en relació a factors psicosocials (de Silva, 2016).

L'escola és un àmbit estratègic per a promoure l'adopció de conductes saludables (WHO, 1986; Stein, 2018) i reduir les desigualtats en salut (WHO, 2010). L'OMS va publicar els beneficis d'apostar per la promoció de la salut oral en l'entorn escolar. Aquests beneficis passen per la possibilitat d'integrar les diferents accions en el currículum educatiu i per la capacitat de mobilitzar i enfortir a tota la comunitat educativa (alumnat, famílies i professorat) i l'entorn comunitari (Kwan, 2005) (Figura 1).

Aquesta proposta educativa vol facilitar al professorat la tasca de promoció d'una bona salut bucodental, fomentant conductes i actituds favorables a una bona higiene personal i altres hàbits saludables en l'alumnat i les seves famílies.

Objectiu general

Promoure una bona salut bucodental incorporant altres aspectes relacionats amb aquesta com una bona higiene de mans i una alimentació saludable.

Objectius específics

1. Millorar els coneixements i les conductes dels infants en relació al rentat de mans com a mesura de prevenció de la transmissió de malalties.
2. Millorar els coneixements i les conductes dels infants en relació a uns bons hàbits alimentaris com a mesura de prevenció de la càries i altres problemes de salut
3. Promoure un esmorzar complet i saludable a casa i a l'escola.
4. Millorar els coneixements i les conductes dels infants en relació a una bona pràctica de raspallat de dents.
5. Reforçar hàbits d'alimentació saludable entre l'alumnat, activitat física i descans.
6. Promoure la realització de la revisió odontològica de l'alumnat.

⇒ **Figura 1. Accions complementàries per promoure la salut bucodental**



Metodologia

→ A qui s'adreça:

A alumnat de 1er de primària.

→ Qui el desenvolupa:

El professorat i d'altres professionals del centre educatiu desenvolupen el programa a l'aula. Poden participar en alguna sessió altres agents de la comunitat com professionals d'odontologia, nutricionistes o infermeria comunitària.

Des de l'ASPB, s'ofereix formació a qui desenvolupi el programa a l'inici de curs, així com suport i assessorament al llarg de tot el curs si s'escau.

→ On es desenvolupa:

Es desenvolupa a l'aula i es pot incloure fàcilment en l'àmbit de coneixement del medi, tot i que és interessant valorar treballar-lo també en altres àrees curriculars.

→ Àmbits d'intervenció:

El programa preveu intervencions en diferents àmbits dividides en dos mòduls de treball:

- un mòdul d'aula, amb quatre unitats a desenvolupar pel professorat o d'altres professionals. Els continguts que es treballaran en aquest mòdul inclouen la tècnica

correcta del rentat del mans i del raspallat de dents, la relació entre el sucre i la càries, els aliments protectors de les dents i l'esmorzar saludable.

- un mòdul d'entorn, format per dues activitats complementàries com una revisió bucodental i el programa de distribució gratuïta de fruita a l'escola.

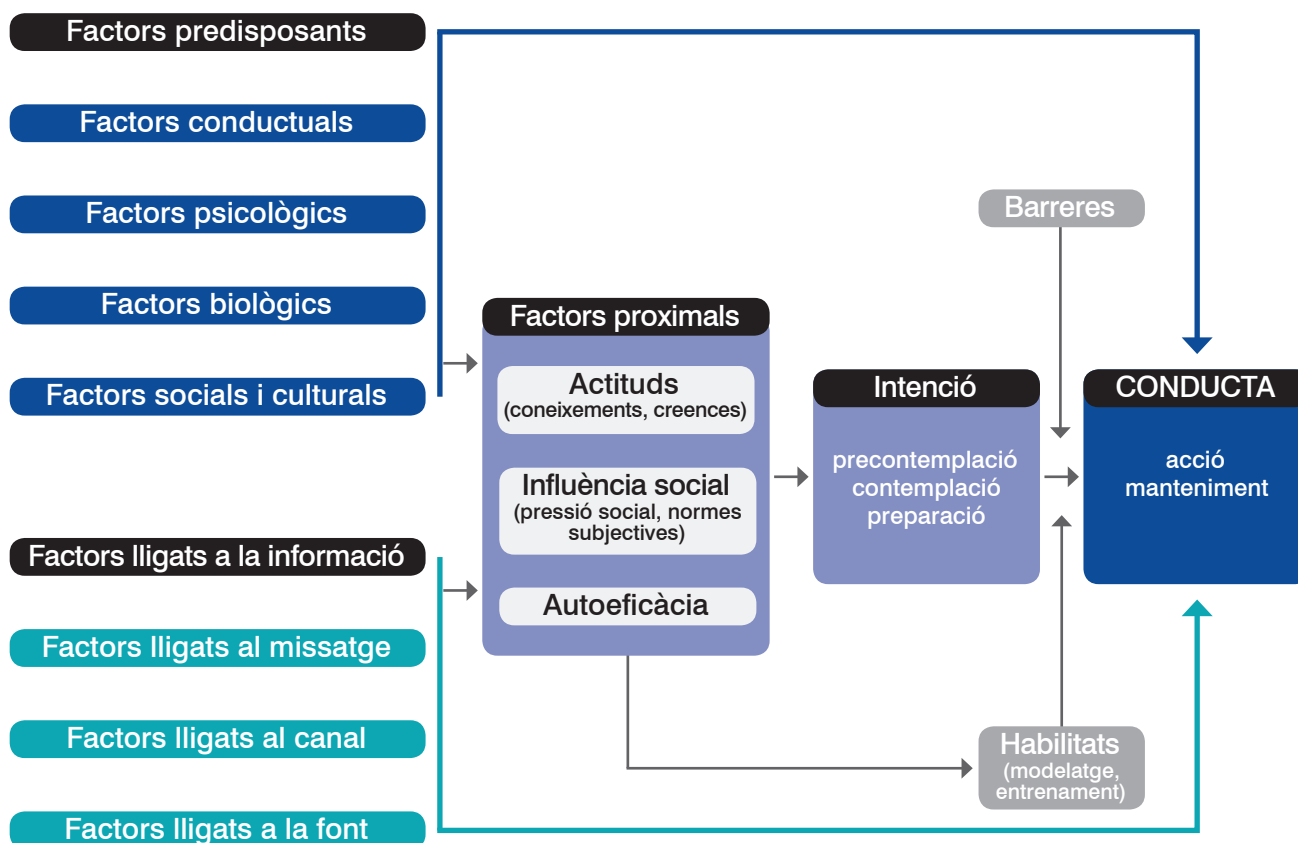
→ Durada:

El mòdul d'aula consta de quatre unitats a desenvolupar a l'aula d'aproximadament una hora lectiva cadascuna. Aquestes unitats inclouen una proposta d'activitat que es pot ampliar amb el material de suport que s'indica. El mòdul d'entorn consta d'activitats complementàries amb una durada variable.

→ Marc teòric:

Segueix un model teòric de canvi de conducta que considera que les actituds, la influència dels altres i la percepció de les pròpies capacitats determinen els comportaments (Model ASE) (figura 2). Cal destacar que formem part d'un sistema social que condiciona aquestes actituds, comportaments i percepcions segons uns eixos de desigualtat com gènere, ètnia, classe social o diversitat funcional.

↪ **Figura 2. El model ASE (De Vries i Mudde, 1995)**



→ Material

S'ofereix gratuïtament la guia pel professorat, una fitxa de treball a l'aula i un cartell sobre el correcte raspallat de dents i rentat de mans per a penjar a l'aula. A més, es farà arribar un estoig amb raspall de dents i pasta dentífrica per a cada alumne, juntament amb el cartell de raspallat de dents i rentat de mans en versió reduïda i un díptic amb consells per a les famílies. També s'ofereix material audiovisual per poder introduir i treballar els diferents temes proposats.

Al següent enllaç es poden trobar tots els materials del programa Bon dia, Somriu!, juntament amb un recull d'altres recursos d'interès que poden donar suport a les diverses sessions proposades:

<https://www.aspb.cat/documents/bondiasomriu/>

→ Àrea curricular de coneixement i experiència de treball recomanada (Gencat, 2017):

1. Àrees de coneixement del medi natural i de coneixement del medi social i cultural.
Dimensió salut i equilibri personal.
– Continguts clau:
 - Educació per a la salut.
 - Educació emocional.
2. Àrea d'educació física: dimensió hàbits saludables.
– Continguts clau:
 - Consciència i control del cos.
 - Hàbits higiènics, posturals, corporals i alimentaris saludables.
 - Mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física.

Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament. Currículum educació primària. Servei d'Ordenació Curricular d'Educació Infantil i Primària. Gener, 2017

Consideracions prèvies



És important que, des del començament, tot el professorat vetlli pel respecte de la imatge de tot l'alumnat. Recordem que alguns infants ja poden presentar els problemes de salut que volem prevenir (càries o altres patologies bucodentals, hàbits alimentaris poc saludables o sobrepès, entre d'altres).



↪ Mòdul d'aula

SESSIONS	Sessió 1 Rentat de mans	Sessió 2 Sucre i dents	Sessió 3 Ens raspалlem les dents	Sessió 4 Esmorzar complet i saludable
CONTINGUTS	Sensibilització sobre la importància de rentar-se les mans i tècnica d'un bon rentat de mans.	Informació sobre què és la càries i com es produeix..	Sensibilització sobre la importància del raspallat de dents. Tècnica d'un correcte raspallat de dents.	Sensibilització sobre la importància de l'esmorzar. Com ha de ser un esmorzar complet i saludable.
ACTIVITATS	Visualització de l'audiovisual 1 Bon dia, Somriu!. Pràctica del rentat de mans per part de l'alumnat.	Visualització de l'audiovisual 2. Elaboració i posada en comú de la fitxa "El semàfor dels aliments".	Visualització de l'audiovisual 3 Bon dia, Somriu!. Pràctica del raspallat de dents per part de l'alumnat.	Posada en comú dels esmorzars que acostumen a fer. Visualització de l'audiovisual 4 (fins al minut 2:30.
IMPLICACIÓ DE LES FAMÍLIES	Es lliurarà un díptic que inclourà la presentació del programa i consells sobre salut bucodental.		Es lliurarà un pòster per a les famílies amb les indicacions d'una tècnica correcta de rentat de dents i de rentat de mans i un estoig amb raspall de dents per l'infant.	
MATERIAL	Audiovisual 1. Pòster per l'aula. Díptic per les famílies.	Audiovisual 2. Fitxa del semàfor dels aliments.	Audiovisual 3. Pòster per a les famílies. Estoig amb raspall de dents.	Audiovisual 4.

↪ Mòdul d'entorn

SESSIONS	Sessió 5 Revisió bucodental	Sessió 6 Fruita a l'escola
CONTINGUTS	Revisió bucodental per part de professionals d'odontologia del centre d'atenció primària de referència.	Distribució gratuïta de fruita a l'alumnat de primària.
ACTIVITATS	Cada infant serà revisat de manera individual pel professional d'odontologia.	Repartiment de la peça de fruita dins del recinte escolar durant l'esmorzar o el berenar.
IMPLICACIÓ DE LES FAMÍLIES	Les famílies hauran de signar el consentiment per a la revisió odontològica de l'infant.	

Programació de les sessions

A continuació trobareu una taula que us permetrà planificar les activitats proposades en aquesta guia. El temps recomanat per al desenvolupament de cada activitat està descrit a l'apartat informatiu corresponent. Si ho considereu necessari, podeu ampliar el temps dedicat a les activitats o incorporar-hi alguna activitat complementària per tal de reforçar el contingut i adaptar-se a les necessitats del grup. Us recomanem que registreu a la columna "Nombre d'hores dedicades" el temps dedicat a cada sessió per facilitar la posterior avaluació al final del programa.

Abans de començar a treballar les activitats proposades, planifiqueu-les i programeu el dia i l'hora en què heu previst desenvolupar-les.



Sessió	Títol	Dia i hora previstos	Nombre d'hores dedicades
1.	Rentat de mans		
2.	Sucre i dents		
3.	Ens raspallem les dents		
4.	Esmorzar complet i saludable		
5.	Revisió bucodental		
6.	Fruita a l'escola		



MÒDUL d'Aula

SESSIÓ 1 Rentat de mans

SESSIÓ 2 Sucre i dents

SESSIÓ 3 Dents fortes i sanes

SESSIÓ 4 Esmorzar complet i saludable



Rentat de mans

Objectius

- Millorar els coneixements i les conductes dels infants en relació al rentat de mans com a mesura de prevenció de la transmissió de malalties.
- Reforçar hàbits d'alimentació saludable, activitat física i descans.

Durada de la sessió:
Uns 50 - 55 minuts.

Continguts

- Sensibilització en relació a la importància de tenir una bona higiene de mans
- Identificació de situacions que requereixen rentar-se les mans
- Passes a seguir per a rentar-se les mans correctament
- Pràctica de rentat de mans

Activitat d'aprenentatge

→ 1. Presentació del Programa

- Si el grup classe ha treballat el programa "Ens fem grans" (<https://www.aspb.cat/documents/ensfemgrans/>) en cursos anteriors, uns dies abans de començar el programa Bon dia, Somriu!, recomanem explicar a l'alumnat que tornarà a visitar-los en BIN-BIN, personatge

que ja van conèixer i els va acompanyar quan feien P4. Amb ell van compartir molt bones estones i van descobrir què podien fer per trobar-se bé i créixer sans. D'aquesta manera es poden començar a recordar alguns dels conceptes que es van treballar al programa Ens fem grans.

El dia de la primera sessió, podeu explicar a l'alumnat que en BIN-BIN ja té 6 anys, s'ha fet gran com ells i elles i vol tornar a explicar-los algunes coses. D'aquesta manera, aprofiteu per introduir el programa Bon dia, Somriu! que inicieu.

- Si el grup classe no ha implementat el programa Ens fem grans quan feien p4, se'ls presenta el programa Bon dia, Somriu! com un conjunt d'activitats que els permetran aprendre moltes coses relacionades amb la salut a través d'un personatge que es diu BIN-BIN.

→ 2. Visualització de l'audiovisual 1

Tot seguit, feu la visualització de l'audiovisual, que té una durada aproximada de 2 minuts. Un cop visualitzat el primer audiovisual, es recomana fer una posada en comú del que han après, generant debat amb preguntes com:

- Us heu embrutat tant alguna vegada?
- Què en penseu de rentar-vos les mans si no us heu embrutat?
- Què us ha cridat més l'atenció del vídeo?
- Us agradaria saber alguna cosa més?

Aquestes preguntes les podeu recollir i anotar en un full de paper. Aquest full de paper es pot guardar i tornar-ho a treballar a l'última sessió.

És important aprofitar alguns dels exemples que surten a l'audiovisual per donar valor a la importància de l'exercici físic, el descans i l'alimentació saludable.



→ 3. Repàs i pràctica del rentat de mans

A la segona part de l'activitat, feu una breu explicació en relació a la importància del rentat de mans. Podeu fer referència al vídeo per introduir el tema i utilitzar la informació pràctica que s'inclou uns paràgrafs més endavant. A continuació, inicieu l'explicació de la tècnica correcta de rentat de mans amb l'ajuda del pòster on es representen els passos a seguir per rentar-se les mans correctament. Posteriorment ajudeu a l'alumnat a posar-ho en pràctica. Podeu realitzar una simulació en cas de no disposar de les instal·lacions o logística necessàries per portar a terme la pràctica.

Podeu buscar conjuntament un espai on penjar el pòster amb les indicacions perquè el puguin consultar sempre que calgui o durant el rentat de mans (a l'aula, als lavabos, al passadís...).

Recursos necessaris

- Audiovisual 1.
- Pòster sobre les tècniques del rentat de mans i rentat de dents (Veure annex 1).
- Díptic de la presentació del programa i consells sobre salut bucodental (Veure annex 2).

Treball amb les famílies

Cal que les famílies estiguin implicades en el desenvolupament del programa. Lliureu a les famílies el díptic que inclou la presentació del programa i consells sobre salut bucodental.

Informació pràctica

Per mantenir una bona salut i poder prevenir malalties causades per microorganismes és fonamental mantenir uns hàbits d'higiene adequats com dutxar-se a diari, rentar-se les dents i rentar-se les mans.

Les mans, i sobretot les mans brutes, conformen un ecosistema ideal per al creixement de bacteris i altres microorganismes. Per descomptat, no tots els bacteris que habiten a les mans o en altres parts del cos són perillosos per al nostre organisme, però molts sí que són responsables de la transmissió de malalties infeccioses. La higiene de mans és la mesura més important per reduir els riscos de transmissió de microorganismes i així prevenir la trans-

missió de malalties i infeccions. Rentar-se les mans amb regularitat serveix per eliminar els microbis que anem recollint del nostre entorn (a casa, a l'escola, al jardí, d'animals, mascotes, aliments, etc.).

→ Recordeu que els moments de màxima prioritat per rentar-se les mans són:

- Abans i després dels àpats.
- Abans, durant i després de preparar aliments.
- Després d'anar al lavabo.
- Quan estan molt brutes.

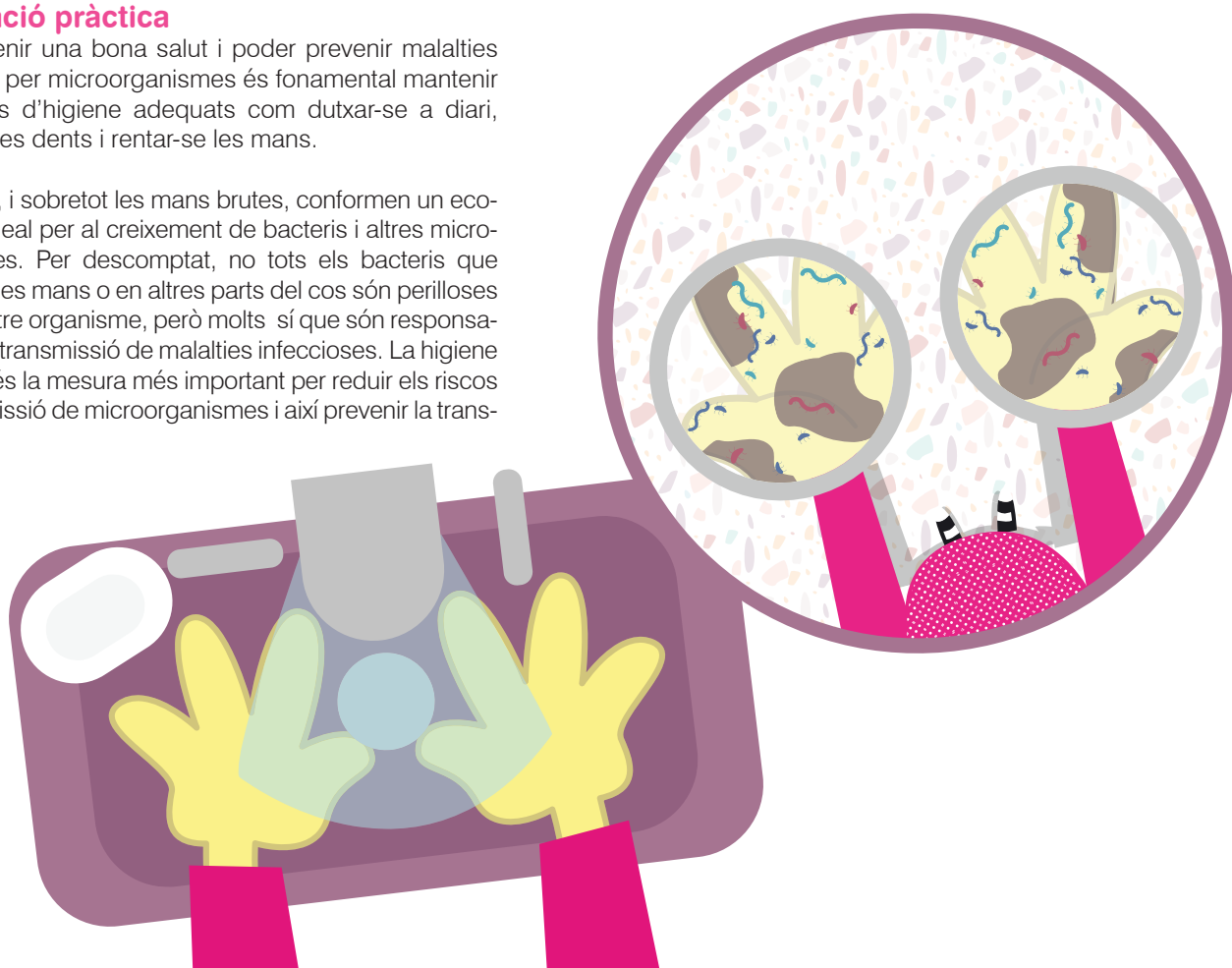
→ S'ha de tenir també molta precaució:

- Després de tocar animals o restes d'animals.
- Si es toca la brossa.
- Després de jugar al terra, sorra, gespa o altres superfícies que puguin estar brutes.
- Després de tossir, esternudar o mocar-se.
- Si s'està malalt o s'ha estat amb persones malaltes.

L'objectiu de la pràctica és que l'alumnat aprengui a rentar-se les mans correctament. El procediment del rentat de mans hauria de seguir els passos següents:

1. Mullar-se bé les mans.
2. Ensabonar-se-les bé amb sabó líquid o de pastilla.
3. Fregar-se bé les mans enèrgicament sense deixar cap racó sense fregar.
4. Fregar-se els dits de les dues mans, els canells, entre els dits i al voltant de les ungles, durant uns 20 segons.
5. Esbandir-se bé les mans amb aigua abundant.
6. Eixugar-se amb una tovallola neta.

Abans d'acabar la sessió, el professorat ha de repassar les idees clau de l'activitat.



Procediment

Fases que cal seguir	Material	Temps recomanat
1. Uns dies abans de la sessió a l'aula, recordeu o presenteu el personatge d'en BIN-BIN que alguns ja van conèixer a P4.		5 minuts
2. Introduïu el programa i en BIN-BIN i visualitzeu l'audiovisual.	Audiovisual 1	10 minuts
3. Pregunteu a l'alumnat quines coses noves hem après amb en BIN-BIN, quines ens han passat alguna vegada i quines no sabem i ens agradaria saber.		10 minuts
4. Feu una breu explicació sobre la importància del rentat de mans i sobre la tècnica correcta de rentat de mans. Ajudeu a l'alumnat a posar-ho en pràctica o feu una simulació a l'aula.	Pòster (Annex 1)	20 minuts
5. Repasseu les idees clau de l'activitat.		5 minuts
6. Lliureu a les famílies el díptic amb la presentació del programa i consells sobre salut bucodental.	Díptic (Annex 2)	5 minuts



Idees clau

1. Cal tenir hàbits d'higiene personal com el rentat de mans per evitar transmetre malalties.
2. És molt important rentar-se les mans, sobretot en alguns moments concrets, com abans de menjar, després d'anar al lavabo i quan estan molt brutes.
3. Cal rentar-se les mans de forma correcta perquè quedin ben netes.



Sucre i dents

Objectiu

Millorar els coneixements i les conductes dels infants en relació a uns bons hàbits alimentaris com a mesura de prevenció de la càries i altres problemes de salut.

Durada de la sessió:
Uns 50 - 55 minuts.

Continguts

- Què és la càries i com es produeix.
- Aliments que contenen més sucre (cariògens) i els aliments amb menys contingut de sucre (protectors).
- Relació entre microbis patògens (dolents) amb la manca d'higiene i aliments rics en sucre.
- Consells generals de salut bucodental i els aliments amb menys contingut en sucres per a les famílies.

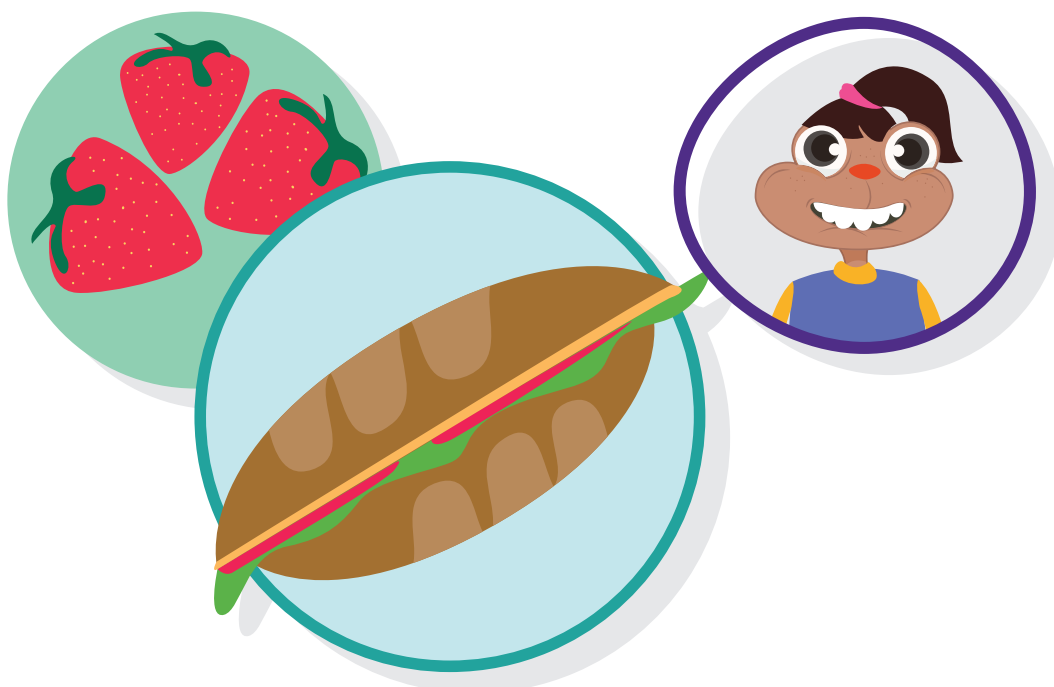
Activitat d'aprenentatge

Uns dies abans de desenvolupar l'activitat ja haureu lliurat el díptic de presentació del programa i consells de salut bucodental a les famílies per tal de que les famílies estiguin assabentades i implicades.

El dia de l'activitat, introduïu el contingut que es vol treballar en aquesta sessió: aliments protectors i aliments amb alt contingut en sucre. Podeu utilitzar la segona càpsula de l'audiovisual d'en BIN BIN com a material de suport per introduir el tema dels aliments amb elevat contingut de sucre i els aliments protectors i la seva relació amb la salut bucodental (Audiovisual 2).

Tot seguit, pregunteu a l'alumnat què han esmorzat i si s'han rentat les dents abans d'anar a l'escola. A continuació, feu una breu explicació en relació als aliments protectors i als aliments d'alt contingut en sucre i la seva relació amb la càries i resoleu els dubtes de l'alumnat que puguin sorgir. Us pot ser d'utilitat la informació pràctica que es comenta més endavant. Seguidament repartiu a l'alumnat la Fitxa "El semàfor dels aliments" que, durant 10 minuts, hauran d'omplir en petits grups i posteriorment feu una posada en comú de la fitxa.

Abans d'acabar la sessió, el professorat ha de repassar les idees clau de l'activitat.



Recursos necessaris

- Audiovisual 2.
- Fitxa “El semàfor dels aliments”.

Informació pràctica

→ Càries dental

La càries dental és una malaltia multifactorial, causada per la interacció entre la superfície de la dent, el biofilm bacterià (placa dental) i la presència de sucres a la dieta. Els bacteris del biofilm metabolitzen els sucres produint àcids, els quals, amb el temps, van desmineralitzant l'esmalta. Així doncs, la càries dental es produeix quan la placa bacteriana que es forma a la superfície de la dent converteix els sucres lliures continguts en aliments i begudes en àcids, que amb el temps dissolen l'esmalta dental i la dentina. La ingesta abundant i contínua de sucres lliures, l'exposició insuficient al fluor i la presència de la placa bacteriana provoquen la ruptura de les estructures dentàries, el que propicia el desenvolupament de càries i dolor.

La càries dental està causada principalment pel consum de sucres i es pot prevenir reduint la ingesta de sucres, fent un ús adequat de fluor i promovent una bona higiene oral.

Hi ha aliments sòlids i líquids que afavoreixen la càries. Entre els aliments sòlids que contenen un alt percentatge de sucres refinats i un alt poder d'adhesió a les dents tenim: el sucre en pols, pastes i pastissos, brioixeria i dolços, bombons, xocolata, caramels i laminadures, xiclets, mel, cereals ensucrats, alguns fruits secs com dàtils o figues o fruits secs fregits, fruites conservades en almívar o enllaunades, les melmelades i confitures, patates xips, galetes, galetes salades, snacks i aperitius salats.

Entre les begudes que contenen sucre en solució tenim: sucus envasats, xocolata desfeta, làctics ensucrats, llet condensada, refrescs i begudes amb sucres afegits (normals i light) i batuts ensucrats.



Els aliments amb un major potencial cariogènic són aquells que contenen sucres refinats y que són enganxosos o gomosos i per tant, es retenen durant més temps a la boca. Així doncs, la freqüència d'ingestió és més important que la quantitat ingerida en una sola vegada. Per tant s'hauria de:

- Evitar les ingestes freqüents d'aliments amb elevat contingut de sucre entre àpats, així com la retenció d'aliments ensucrats a la boca.
- Evitar els aliments ensucrats amb textura enganxosa.
- Evitar els caramels entre àpats.
- Evitar els refrescs ensucrats entre àpats.

El consum dels aliments processats rics en sucre (dolços, refrescs i brioixeria), ha de ser ocasional.

D'altra banda, els aliments que no afavoreixen l'aparició de càries són:

- carns, peix, ous;
- hortalisses i fruites fresques;
- llegums, arròs, cereals integrals i fruits secs com les nous;
- làctics sense ensucrar (llet, iogurt natural, formatge);
- oli.

Cal potenciar el consum d'aliments com les hortalisses i fruites fresques, en lloc de productes ensucrats sense cap valor nutritiu (agressius per a les dents i d'excés de valor calòric).

En la prevenció de la càries, per tant, és important:

- Reducció de la ingesta d'aliments rics en sucre.
- Utilització de pasta florada.
- Visites de control periòdiques a l'odontòleg.



Procediment

Fases que cal seguir	Material	Temps recomanat
1. Introduïu l'activitat que es vol treballar: què és la càries dental, aliments protectors de les dents i aliments rics en sucres.	Audiovisual 2	10 minuts
2. L'alumnat omple en petits grups la Fitxa "El semàfor dels aliments" i a continuació es fa una posada en comú.	Fitxa núm. 2 Pàg.18	25 – 30 minuts
3. Repasseu les idees claus de la sessió.	Pàg. 17	15 minuts

Idees clau

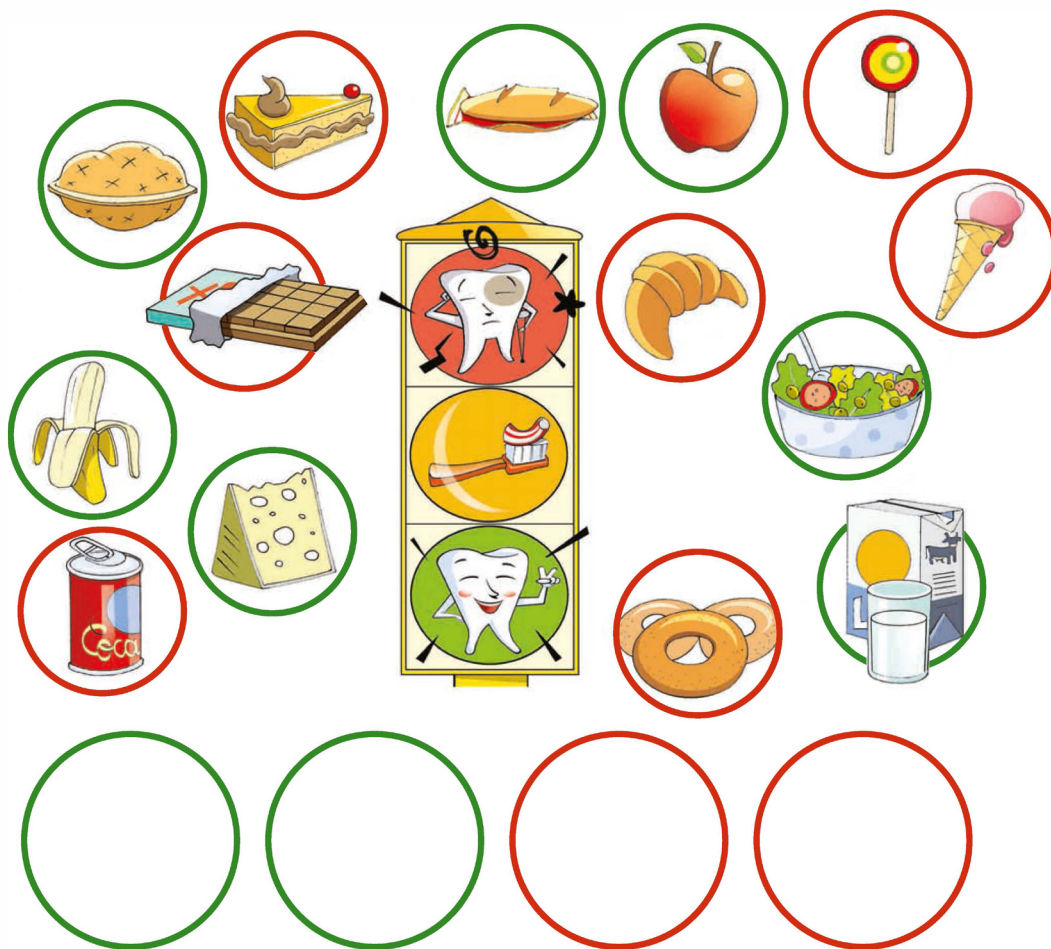
1. Hi ha aliments com la verdura o les fruites que protegeixen de les càries.
2. No tots els aliments són igual de saludables, hi ha alguns que contenen molt sucre.
3. El sucre perjudica les nostres dents provocant la malaltia de la càries.



El semàfor dels aliments

En el semàfor dels aliments que tens a continuació:

1. Pinta de color verd el cercle de la dent sana, i de color vermell el de la dent amb càries.
2. Encercla els aliments protectors de les dents amb color verd.
3. Encercla els aliments cariògens amb color vermell.
4. Escriu en els cercles buits el nom de 2 aliments protectors de les dents i de 2 aliments cariògens i pinta'ls del color que correspon (verd o vermell). (S'adjunten les respostes).



Ens raspallem les dents

Objectiu

Millorar els coneixements i les conductes dels infants en relació a una bona pràctica de raspallat de dents.

Durada de l'activitat:
Uns 50 - 55 minuts.

Continguts

- Importància d'un correcte raspallat de dents.
- Identificar la neteja de les dents com un hàbit fonamental per reduir la càries dental.
- Tècnica correcta del raspallat de dents.
- Distribució d'un estoig amb raspall de dents i pasta dentífrica.

Activitat d'aprenentatge

Per començar podeu fer una petita introducció sobre la importància del raspallat de dents amb l'ajuda de la informació pràctica que trobareu més endavant. Tot seguit, podeu complementar-ho amb la visualització de l'audiovisual 3. Posteriorment, ajudeu a l'alumnat a posar-ho en pràctica utilitzant el pòster on es representen els passos a seguir per raspallar-se les dents correctament. Es pot utilitzar el dit per fer els moviments imitant un raspall de dents.

Finalment, es distribuirà l'estoig amb el raspall de dents i la pasta dentífrica a cada infant. És important recordar als infants que el raspall dental és d'ús exclusiu personal i que requereix de fer-ne un bon manteniment i renovar-lo periòdicament.

Abans d'acabar la sessió, el professorat ha de repassar les idees clau de l'activitat.

Recursos necessaris

- Audiovisual 3.
- Pòster sobre les tècniques del rentat de mans i rentat de dents.
- Pòster reduït sobre els hàbits (per al domicili) per un correcte rentat de mans i la tècnica del raspallat de dents.
- Estoig amb raspall de dents i pasta dentífrica.



Treball amb les famílies

Lliureu a les famílies el pòster reduït sobre els hàbits (per al domicili) per un correcte rentat de mans i la tècnica del raspallat de dents per poder penjar a casa i seguir els passos correctament.

Informació pràctica

→ El raspallat de dents

El raspallat diari de les dents és un hàbit higiènic de salut que ajuda a mantenir una bona salut oral. L'objectiu és eliminar la placa bacteriana i aportar fluor a les dents.

La placa bacteriana o placa dental és una substància tova i inicialment invisible, que es forma a les dents i als espais que hi ha entre elles. És fruit de l'adhesió dels bacteris, provinents dels aliments que es mengen, a una capa fina que s'origina pel contacte de les proteïnes de la saliva i la superfície de l'esmalte de les dents que s'anomena pel·lícula adquirida. Sense una bona higiene oral, la placa augmenta de volum i es comença a mineralitzar transformant-se en carrall o tosca dental. L'efecte de la placa bacteriana sobre les dents pot provocar càries i sobre la geniva pot provocar-ne la inflamació anomenada gingivitis.

El fluor és un mineral natural que ajuda a enfortir els teixits de les dents com ara l'esmalte i la dentina.

Es recomana rentar-se les dents després de tots els àpats, un mínim de dues vegades al dia. És especialment important fer-ho abans d'anar a dormir per evitar que les restes del sopar es quedin entre les dents durant tota la nit.

És important no deixar-se cap superfície sense netejar i fer el raspallat de manera sistemàtica, seguint sempre el mateix ordre, amb pressió suau i amb un temps d'ús d'entre **2-3 minuts**:

Raspalleu la cara externa (la que es veu) de totes les dents, tant de les superiors com de les inferiors, sempre des de la geniva cap a la dent.

Raspalleu la superfície trituradora (que és la que mastega els aliments) movent el raspall horitzontalment, de davant cap enrere i a l'inrevés.

Subjecteu el mànec del raspall verticalment i raspalleu la cara interna (que és la que no es veu) de totes les dents, sempre des de la geniva cap a la dent.

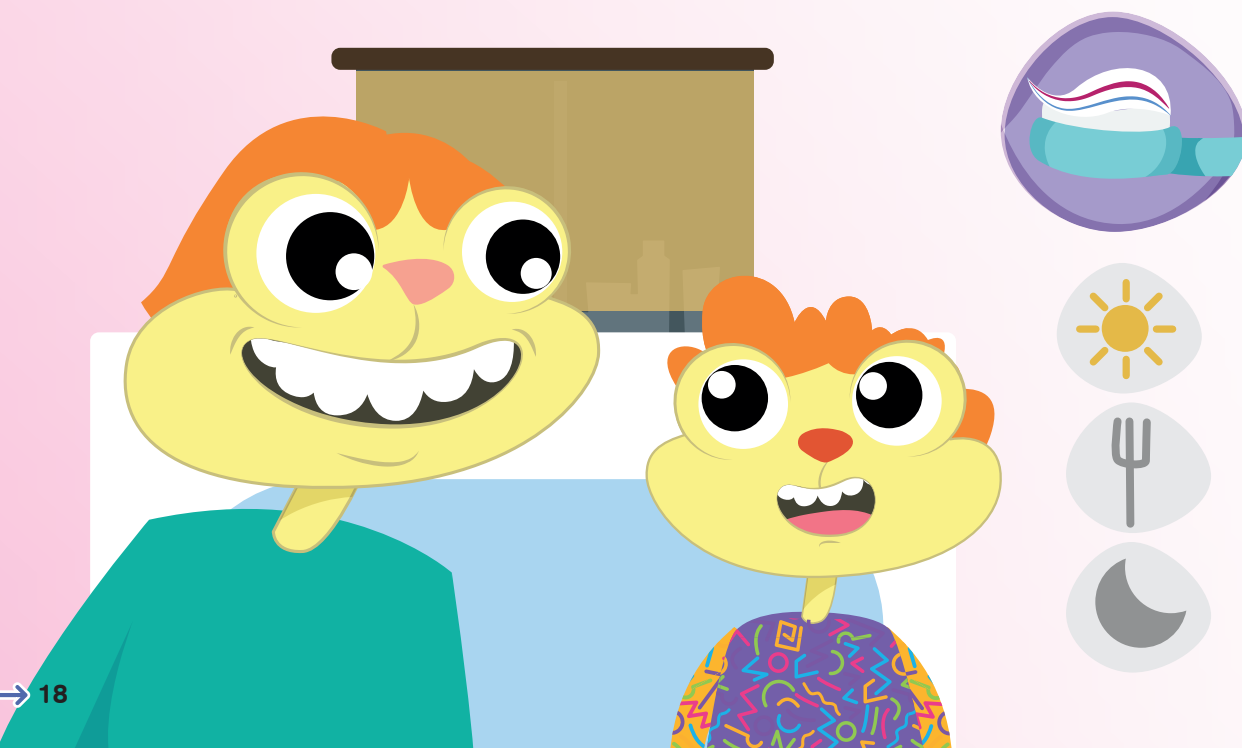
Netegeu també la superfície de la llengua per eliminar-ne els bacteris.

Un cop acabat el raspallat, eviteu glopejar amb aigua ja que disminuïu el fluor romanent a la boca i en reduïu els seus efectes beneficiosos. Es recomana escopir i no esbandir-se.

Orientacions didàctiques

→ Raspalls de dents

Si l'escola disposa dels raspalls de dents subministrats per l'ASPB els podeu entregar al finalitzar l'activitat perquè se'ls puguin emportar a casa.



Procediment

Fases que cal seguir	Material	Temps recomanat
1. Visionar i comentar l'audiovisual 3.	Audiovisual 3.	10 minuts
2. Expliqueu i practiqueu tots junts una bona tècnica de raspallat de dents.	Pòster	20 minuts
3. Repasseu les idees de l'activitat.		10 – 15 minuts
4. Lliureu a les famílies el pòster amb les indicacions d'una tècnica correcta de rentat de dents i de rentat de mans.	Pòster per a les famílies	5 minuts
5. Lliureu l'estoig amb el raspall de dents i la pasta dentífrica a cada infant.	Estoig amb raspall de dents i pasta dentífrica	5 minuts



Idees clau

1. Ens hem de raspallar les dents després de cada àpat com a mínim dues vegades al dia.
2. És especialment important raspallar-se les dents abans d'anar a dormir.
3. És important raspallar les dents fent un moviment de la geniva cap a fora per deixar les dents netes.
4. Hem de raspallar-nos les dents durant 2-3 minuts cada vegada.



Esmorzar complet i saludable

Objectius

- Promoure un esmorzar complet i saludable a casa i a l'escola.
- Reforçar hàbits d'alimentació saludable.

Durada de la sessió:
Uns 45 - 50 minuts.

Continguts

- Com ha de ser un esmorzar complet i saludable.
- Importància de l'esmorzar.

Activitat d'aprenentatge

Podeu iniciar l'activitat obrint un torn de paraula a classe per a que l'alumnat expliqui què ha esmorzat aquell matí. A partir dels exemples d'esmorzars que es comentin aneu reflexionant amb el grup sobre la importància de l'esmorzar i del què esmorzem. Així, introduïu les pautes per gaudir d'un esmorzar complet i saludable, que hauria d'incloure un làctic, una fruita i cereals. L'esmorzar complet contempla el que realitzen a casa i el de mig matí a l'hora de pati. Per a l'explicació pot ser d'utilitat la informació pràctica que teniu més endavant. Finalment, podeu fer ús de l'audiovisual 4 (fins al minut 2:30), per repassar els conceptes treballats.

Recursos necessaris

- Audiovisual 4.
- Si l'escola participa en el programa "Fruita a l'escola" (veure activitat d'entorn 2) podeu recordar quin és el dia que es fa per reforçar que està dins del grup dels aliments saludables per un bon esmorzar.

Informació pràctica

→ L'esmorzar

Per tal que no transcorri gaire temps entre àpats i es puguin proporcionar els nutrients necessaris, es recomana repartir els aliments en cinc àpats diaris: tres principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos complementaris (un segon esmorzar a mig matí i un altre, el berenar, a mitja tarda).

És recomanable esmorzar a casa abans d'anar a l'escola, ja que es ve d'un llarg període de dejú. Es pot descuidar la importància d'aquest primer àpat per desconeixement o a vegades per manca de temps. Un dels beneficis principals que s'atribueixen a aquesta ingesta és el fet que contribueix a la distribució adequada de l'energia al llarg de la jornada i ajuda a assolir els requeriments nutricionals.

L'esmorzar es pot repartir en dues ingestes, una primera i més important a casa i una altra a mig matí, a l'hora de l'esbarjo.

En un esmorzar complet s'hi inclouen, habitualment:

- Farinacis (preferentment integrals): pa, torrades, cereals d'esmorzar sense sucre (flocs de blat de moro, arròs inflat, musli...).
- Làctics: llet, iogurt natural (sense sucres afegits) i, de manera més ocasional, formatge.
- Fruita: principalment fresca de temporada.

També en poden formar part altres tipus d'aliments com, per exemple, la fruita seca (nous, ametlles, avellanes, etc.), els aliments proteics (truita, formatge...), aliments grassos (preferentment oli d'oliva verge extra), etc. Cal reservar la mantega i altres greixos, així com els dolços (sucre, mel, melmelada, xocolata, cacau) i els sucres de fruita per a un consum ocasional i moderat.

Els productes de brioixeria i pastisseria no han de constituir l'alternativa habitual d'esmorzars i berenars i, si es consumeixen, ha de ser ocasionalment (de tant en tant).

L'esmorzar de mig matí és un àpat complementari que se sol prendre a l'hora de l'esbarjo i que contribueix a distribuir l'energia al llarg de la jornada de manera adequada i ajuda a assolir els requeriments nutricionals. Si entre el refrigeri de mig matí i el dinar passa poca estona, aquest segon esmorzar hauria de ser més lleuger (una fruita fresca, per exemple).

("L'alimentació saludable a l'etapa escolar". Agència de Salut Pública de Catalunya, Barcelona; 2017).



Consideracions prèvies



Esmorzar saludable

És important tenir presents possibles situacions familiars on potser no puguin fer un esmorzar del tot saludable. En aquests casos, es reforçarà sobretot la importància d'esmorzar cada dia. En cas que sigui possible, els criteris per aconseguir un esmorzar saludable són: prendre 1 làctic + fruita + 1 cereals (sumant el que es menja a casa i a l'escola).

Procediment

Fases que cal seguir	Material	Temps recomanat
1. Posada en comú del que han esmorzat aquell dia.		15 minuts
2. Pautes d'un esmorzar complet i saludable i comparar-ho amb els esmorzars que han explicat.	Audiovisual 4 (fins al minut 2:30)	20 minuts
3. Repasseu les idees de l'activitat.		10 – 15 minuts

Idees clau

1. Un esmorzar complet i saludable ha d'incloure làctics, fruita i farinacis.
2. És recomanable esmorzar a casa abans d'anar a l'escola, ja que es ve d'un llarg període de dejú.





MÒDUL d'entorn

SESSIÓ 5 Revisió bucodental

SESSIÓ 6 Fruita a l'escola



Revisió bucodental

Objectiu

Promoure la realització de la revisió odontològica de l'alumnat.

Durada de l'activitat:
1 hora aproximadament.

Continguts

– Revisió de l'estat de salut bucodental de cada infant.

Activitat

En la mesura que els professionals d'Odontologia dels Equips d'Atenció Primària (EAPS) de referència tinguin disponibilitat, realitzaran una revisió de l'estat bucodental de l'alumnat.

Cal una **coordinació entre els serveis d'Odontologia del Centre d'Atenció Primària, el centre escolar i la infermera referent de l'Agència de Salut Pública de Barcelona** per tal de que el programa i la revisió odontològica formin part de la mateixa intervenció.

L'escola es farà càrrec de preparar i sol·licitar a les famílies de l'alumnat les autoritzacions requerides per l'equip d'odontologia.

Informació pràctica

Les revisions periòdiques permeten diagnosticar malalties bucodentals que poden ser reversibles i intentar que no es compliquin amb altres patologies. És imprescindible almenys una visita anual a l'odontòleg.



Fruita a l'escola

Objectius

Reforçar hàbits d'alimentació saludable.

Durada de l'activitat: Una setmana de cada mes

Continguts

Distribució gratuïta de fruita a l'alumnat.

Activitat

Per desenvolupar-la és necessari el treball previ de l'alumnat emfatitzant en la importància de la fruita com un aliment protector de la càries i que cal prendre cada dia, ja que és un dels més saludables i importants per a la nostra dieta.

Durant el curs escolar, una setmana de cada mes, es distribuirà fruita seleccionada segons l'estació de l'any, la proximitat de producció i la qualitat. La fruita es repartirà entre els infants dins del recinte de l'escola perquè la consumeixin durant l'esmorzar i/o el berenar. Els centres educatius rebran un calendari indicant les setmanes en què es farà la distribució dels productes seleccionats i podran consultar informació sobre fruita, i diverses activitats de suport de la campanya.

La inscripció de l'activitat s'ha de formalitzar en el següent enllaç dins del termini indicat:

https://agricultura.gencat.cat/ca/tramits/tramits-temes/9474_Participacio-dels-centres-educatius-al-Pla-de-consum-de-fruïtes-i-hortalisses



Aquesta activitat està subvencionada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya.





BIBLIOGRAFIA

Referències

- WHO. Equity, Social Determinants and Public Health Programmes. [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2010. 301 p. Disponible a: <http://www.who.int/iris/handle/10665/44289>
- Generalitat de Catalunya. Canal Salut. Departament de Salut. [Internet]. 2017. Disponible a: <http://canalsalut.gencat.cat>
- Vitoria I. Promoción de la salud bucodental. Pediatría Atención Primaria [Internet]. setembre 2011;13(51):435-58. Disponible a: <https://bit.ly/2J2NxKs>
- Jakab Z. Inequalities in health: challenges and opportunities in Europe. En: 21st Congress of the European Association of Dental Public Health. Budapest: WHO Regional Director for Europe; 2016.
- WHO Expert Committee. WHO Expert Consultation on Public Health Intervention against Early Childhood Caries [Internet]. Geneva; 2016. Disponible a: <http://www.who.int/iris/handle/10665/255627>
- Bravo, M. Almerich, JM. Ausina, V. Avilés, P. Blanco, JM. Canorea E et al. Encuesta de Salud Oral en España 2015. RCOE [Internet]. 2016;21(1):52. Disponible a: <https://bit.ly/3YeyjYT>
- York Health Economics Consortium (YHEC). A rapid review of evidence on the cost-effectiveness of interventions to improve the oral health of children aged 0-5 years [Internet]. London: Public Health England; 2016. Disponible a: <https://bit.ly/2eIXPE>
- Sociedad Española de Odontopediatría (SEOP). Protocolo de diagnóstico, pronóstico y prevención de la caries de la primera infancia [Internet]. Barcelona; 2017. p. 20. Disponible a: <https://bit.ly/3y74GOO>
- de Silva AM, Hegde S, Akudo Nwagbara B, Calache H, Gussy MG, Nasser M, et al. Community-based population-level interventions for promoting child oral health. Cochrane Database Syst Rev [Internet]. 22 desembre 2016; Disponible a: <https://doi.wiley.com/10.1002/14651858CD009837.pub3>
- WHO. Ottawa Charter for Health Promotion [Internet]. First International Conference on Health Promotion. 1986. Disponible a: <https://bit.ly/3WBT7bW>
- Stein, C. Santos, NM. Hilgert, JB. Hugo F. Effectiveness of oral health education on oral hygiene and dental caries in schoolchildren: Systematic review and meta-analysis. Community Dent Oral Epidemiology [Internet]. 9 març 2018;224:357. Disponible a: <https://doi.org/10.1038/sj.bdj.2018.195>
- Kwan, SY. Petersen, PE. Pine, CM. Borutta A. Healthpromoting schools: an opportunity for oral health promotion. [Internet]. Vol. 83, Bulletin of the World Health Organization. World Health Organization; 2005. p. 677-85. Disponible a: <https://bit.ly/2BZohAH>



ANNEXOS

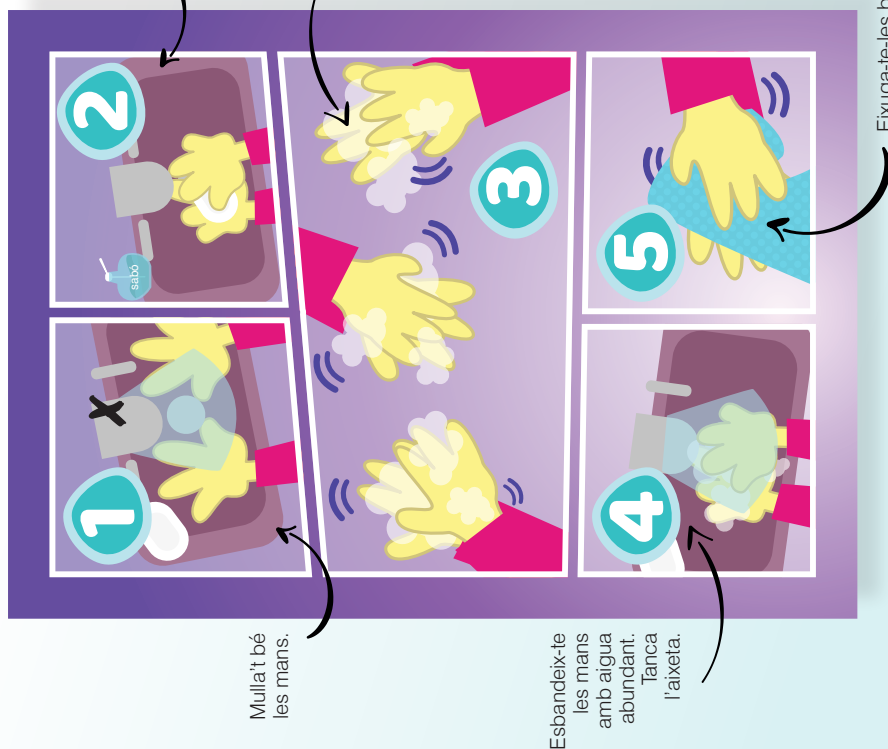
Pòster

Díptic informatiu per a les famílies

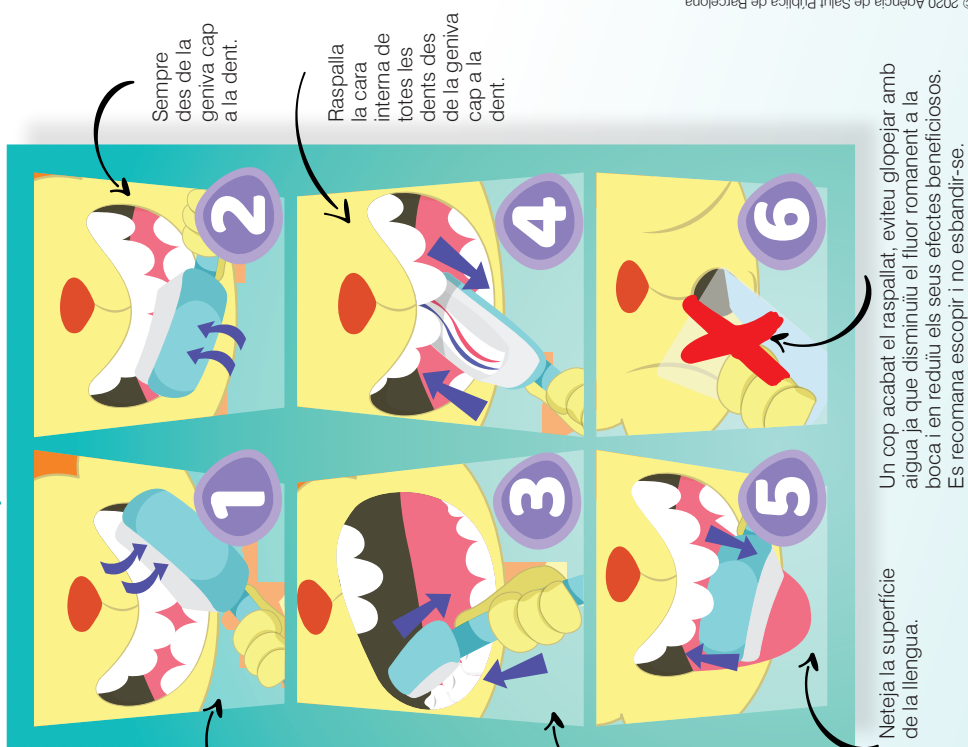
Annex 1. Pòster



Tècnica del rentat de mans correcta



Tècnica del raspallat de dents correcta



Annex 2.

Díptic per a les famílies

Bon dia, somriu!

Us presentem el programa Bon dia, Somriu! que els vostres fills i filles estan realitzant a classe.

Aquest programa està dissenyat per promoure una bona salut bucodental entre l'alumnat de primer de primària i les seves famílies. Incorporant altres aspectes relacionats amb aquesta com una bona higiene de mans i una alimentació saludable.



La higiene dental és un hàbit saludable que millora la nostra qualitat de vida. L'entorn familiar és un espai fonamental per a l'adquisició d'un hàbit de salut bucodental correcte: l'exemple de les famílies és decisiu perquè l'infant adopti els hàbits higiènics i dietètics que el protegiran de la càries.



Principals recomanacions per a qui té cura dels infants

- Cal rentar-se les dents com a mínim **dos cops al dia**, si pot ser després de cada àpat i sempre al vespre abans d'anar a dormir.
- El raspallat ha de tenir en compte **totes les cares** de les dents i ha de durar com a mínim **2 minuts**.
- Les cares **externa i interna** es raspallen amb moviments de la geniva cap a la dent i la cara **tritadora** amb moviments horitzontals.
- El raspall de dents és **personal**, ha de ser més aviat tou, de capçal i de mànec llarg. Ha d'estar en bon estat i convé canviar-lo aproximadament cada **3 mesos**.
- Pel raspallat es recomana utilitzar pasta de dents **amb fluor**, la quantitat per a cada raspallat ha de ser petita (amb la mida d'un **pèsol** n'hi ha prou).
- Un cop acabat el raspallat, eviteu glopejar amb aigua ja que disminueix el fluor romanent a la boca i en redueix els seus efectes beneficiosos. Es recomana escopir i no esbandir-se.
- Cal evitar utilitzar les dents per altres **funcions** que no són les seves (trencar fruits secs o fils, obrir ampolles, ...)
- Cal realitzar una visita anual a l'especialista en **odontologia** per a prevenir o tractar precoçment possibles problemes de salut bucodental que pugin esdevenir.




- L'alimentació saludable influeix directament en la bona salut bucodental, ha de ser **equilibrada** i adequada a l'edat. Hi ha d'haver representats **tots els grups** d'aliments i ha de ser rica en **fruites, verdures, llegums i cereals**.
- Les ingestes han d'estar repartides al llarg del dia en **5 àpats**. L'esmorzar a casa és un dels àpats principals i ha de contenir **làctics, fruita i cereals**.
- S'ha d'**evitar** picar entre àpats, sobretot evitar consumir productes d'escàs valor nutritiu i alt contingut calòric (**sucs industrials, dolços, patates fregides, snacks**, etc.).
- Els aliments **rics en calci**, com els làctics, els fruits secs i els ous contribueixen a **reforçar** les dents.
- S'ha d'**evitar** el consum d'aliments **productors de càries** com caramels i llaminadures, brioixeria industrial i begudes refrescants ensucrades.



Bon dia, somriu!



CONSELLS DE SALUT BUCODENTAL PER A LES FAMÍLIES

C S B Consorci Sanitari de Barcelona

+B Agència de Salut Pública

© 2020 Agència de Salut Pública de Barcelona

C S B Consorci Sanitari de Barcelona

+B Agència de Salut Pública



Edita:

Agència de Salut Pública de
Barcelona, Barcelona, octubre
de 2024

Autors/es:

Sílvia Brugueras, Kilian González,
Inmaculada González, Neus
Ferrer, Dani Moreno, Raquel
Gallardo, Yolanda Robles,
Francesca Sánchez, Olga Juárez,
Catalina Londoño, Carles Ariza

Actualització:

Andrea Bastida, Silvia Martín,
Anna Pérez i Isabel Sala

Agraïments:

A tot l'equip de professionals de
Promoció de la Salut de l'ASPB.

Il·lustracions:

Lambda Estudi Creatiu

Disseny i producció gràfica:

primersegona.cat

D.L.: B 20443-2023

© 2023 Agència de Salut Pública
de Barcelona.

Tots els drets reservats.
www.aspb.cat

Aquesta publicació està sota una
licència Creative Commons
Reconeixement – No Comercial
– No Derivades (BY-NC-ND)
<https://creativecommons.org/>

**2a Edició:**

Agència de Salut Pública de
Barcelona, novembre de 2023.

2a reimpressió (200 exemplars) -
novembre de 2023.

3a reimpressió (250 exemplars) -
octubre de 2024.



Paper Offset ecològic
certificat pel PEFC

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

ASB Agència
de Salut Pública