

26

EDUCACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD BUCAL EN NIÑAS Y ADOLESCENTES EN IBARRA

EDUCATION AND PROMOTION OF ORAL HEALTH IN GIRLS AND ADOLESCENTS IN IBARRA

Gladys Viviana Urrego Cueva ^{1*}

E-mail: ui.gladysuc07@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-9908-338X>

Alan Fernando Jácome Mediavilla ¹

E-mail: alanjm58@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0065-4306>

Estephany Gabriela Mármol Miranda ¹

E-mail: estephanymm05@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-6684-9957>

German Diaz Espinoza ¹

E-mail: ui.germande40@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-3245-9753>

¹ Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Ibarra. Ecuador

*Autor para correspondencia

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Urrego Cueva, G. V., Jácome Mediavilla, A. F., Mármol Miranda, E. G., y Diaz Espinoza, G. (2024). Educación y promoción de la salud bucal en niñas y adolescentes en Ibarra. *Revista Conrado*, 20(100), 216-221.

RESUMEN

Para lograr el aumento de la calidad de vida de las personas, no puede pasar por alto la salud e higiene bucal de los individuos. Inculcar en las edades tempranas hábitos que favorezcan la prevención de enfermedades bucodentales es tarea de los profesionales de la Odontología y de las familias. En el caso de niñas y adolescentes de casas hogar debe ser mayor el trabajo preventivo. La presente investigación tiene como objetivo establecer medidas preventivas para mantener la higiene bucal en niñas de la Casa Hogar "Mercedes de Jesús Molina", en Ibarra. Para ello, se recopiló información sobre el estado actual del conocimiento e higiene bucal de las 15 niñas seleccionadas. La investigación fue descriptiva, no experimental de carácter transversal con un enfoque cuantitativo. Se identificó el nivel de conocimiento que tienen las niñas acerca de higiene bucal, el cual es básico y necesita ser reforzado. Se establecieron medidas preventivas para mantener la salud bucal de las niñas, y para el personal de apoyo como principales responsables de la educación de la salud de las niñas.

Palabras clave:

Medidas preventivas, salud bucal, niñas y adolescentes

ABSTRACT

To achieve an increase in people's quality of life, the oral health and hygiene of individuals cannot be overlooked. Instilling habits at an early age that favor the prevention of oral diseases is the task of dental professionals and families. In the case of girls and adolescents in foster homes, preventive work must be increased. The objective of this research is to establish preventive measures to maintain oral hygiene in girls from the "Mercedes de Jesús Molina" Children's Home in Ibarra. To this end, information was collected on the current state of oral knowledge and hygiene of the 15 selected girls. The research was descriptive, non-experimental and cross-sectional with a quantitative approach. The level of knowledge that girls have about oral hygiene was identified, which is basic and needs to be reinforced. Preventive measures were established to maintain the oral health of girls, and for support personnel as the main responsible for girls' health education.

Keywords:

Preventive measures, oral health, girls and adolescents

INTRODUCCIÓN

La salud bucal es la ausencia de dolores, infecciones y enfermedades periodontales, es fundamental para disfrutar de una buena calidad de vida (Morata y Morata, 2019). Los expertos afirman que con buenos hábitos y chequeos regulares se podrían prevenir problemas o enfermedades bucodentales, a través de buenos hábitos y una correcta higiene bucal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ayuda a los países brindando capacitaciones, la implementación de buenas prácticas y estrategias. Incentivación sobre una buena higiene bucal a través de buenos hábitos para prevenir problemas o enfermedades bucodentales entre ellos están: cepillarse los dientes al menos dos veces con pasta dental con flúor, el uso correcto del hilo dental, usar a diario enjuague bucal con flúor, tener revisiones regulares y acudir al odontólogo una vez al año por lo menos, evitar bebidas gaseosas, jugos artificiales y bebidas energéticas, no consumir dulces y golosinas, evitar comida chatarra, no consumir tabaco y el alcohol (OMS, 2024).

En el área latinoamericana, Chile destaca por poseer un Plan Nacional de salud bucal, que incorpora valores de equidad, participación ciudadana e incluso sin discriminación. Se busca que todas las personas tengan acceso a una adecuada atención de la salud para así mejorar la calidad de servicios odontológicos, incrementar la cobertura de atención de salud bucal en la población. Fundamental es también, cambiar los malos hábitos de las personas que presenten problemas en su salud bucal por medio de charlas informativas (Ministerio de Salud de Chile [MINSAL], 2021).

El fomento de las normas de salud bucodental a nivel regional se realiza a través de los odontólogos, auxiliares, promotores de la salud, educadores, maestros y todo el personal de salud con conocimientos de promoción en salud. Se debe promocionar el auto cuidado de la salud buco dental, los estilos de vida saludables y temas relacionados, dirigidos a los usuarios. Practicar medidas higiénicas, a través del uso correcto del cepillo, del hilo dental y de otros de acuerdo a las necesidades. El fomento a las visitas regulares al odontólogo es crucial. Una buena alimentación para evitar un desgaste dental, elaborar y ejecutar un programa de promoción de normas y educación en salud bucal. Es necesario realizar campañas que motiven e incentiven la buena higiene bucal o la prevención de enfermedades que afectan a la boca (Reinoso, 2022).

La salud bucal desde la infancia es primordial porque tiene relaciones en el bienestar del individuo y en la salud

general. En este caso, se adquiere relevancia porque son costumbres que se acopla al diario vivir y seguirá hasta la adultez mejorando su calidad de vida. (Benítez, 2019). La alta prevalencia del incorrecto cepillado de dientes en niños es preocupante, por lo que se han creado programas de promoción que ayuden a incentivarlos a tener un mejor estilo de vida y buenos hábitos. Entre estos está la implementación de la técnica de Bass (Acosta et al., 2021).

La salud bucal es esencial en la vida de las personas y una prioridad en Ecuador, siendo una parte integral en el bienestar de las familias y comunidades, en especial en las primeras edades. El propósito de la presente investigación es establecer medidas preventivas para mantener la higiene bucal en niñas de la Casa Hogar “Mercedes de Jesús Molina”, en Ibarra. Estas niñas y adolescentes requieren especial atención y deben recibir el apoyo del personal de la institución.

MATERIALES Y MÉTODOS

El diseño de investigación fue no experimental de carácter transversal con un enfoque cuantitativo. El enfoque no experimental de carácter transversal se utilizó para recolectar datos en un momento específico, sin manipular variables o realizar intervenciones. El aspecto cuantitativo se limitó únicamente en la observación y representación de datos por medio de encuestas aplicadas a las niñas.

La investigación fue de tipo descriptiva y se tuvieron en cuenta los métodos inductivos y analítico:

- Se describieron las características o propiedades de un fenómeno o hecho específico sin manipulación experimental.
- Inductivo: Permitió al estudio ir de lo particular para poder lograr conclusiones generales de la investigación.
- Analítico: Permitió estudiar las partes por separado para poder comprenderlas mejor.

La población seleccionada fueron 15 niñas y adolescentes, que accedieron a participar en la investigación, de la Casa Hogar “Mercedes de Jesús Molina” de Ibarra, y todas las personas responsables de su cuidado. En este caso fue una técnica de muestreo no probabilístico, ya que partió de la decisión de los investigadores y de las características de la investigación; requirió de una cuidadosa y controlada elección de individuos con características específicas, y no dependió de que todos los elementos tengan la misma probabilidad de ser elegidos. Se trató de un muestreo intencional u opinático ya que los investigadores seleccionaron los elementos en base a criterios o juicios. El estudio se realizó de mayo-septiembre de 2023.

Se aplicó una encuesta con 10 preguntas relacionadas con la higiene bucal de las niñas. Lo que permitió tomarlas como base para establecer las medidas para la preservación de su higiene bucal.

RESULTADOS-DISCUSIÓN

Con la aplicación de la encuesta, el total de las niñas de la casa hogar dijeron en su totalidad que sí es importante la salud bucal. En la investigación el 80% de las niñas se cepillan los dientes 3 veces al día. Mientras que el 20% se cepilla solo dos. Esto indica que la mayoría conoce las normas adecuadas para llevar a cabo una correcta higiene bucal.

En cuanto a la utilización de pastas dental con flúor, el 87% de las niñas afirma utilizarlas y el 13% no utiliza pastas con flúor. Dando como resultado los grandes beneficios que puede dar su uso, ya que ayuda a prevenir las caries y remineralizar el esmalte dental debilitado. (Tabla 1)

Tabla 1: Uso de la pasta dental con flúor

Opciones	Frecuencia	Frecuencia relativa (%)
Sí	13	87
No	2	13
Total	15	100

Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados de la encuesta

En diferentes partes del mundo se ha presenciado que existe una alta prevalencia de enfermedades bucodentales que afectan a la población, sobre todo a los niños. Por tanto, se han recomendado usar pastas fluoradas ya que ayudan a disminuir las caries en la cavidad oral y frena la desmineralización del esmalte dental (Hernández y Azañedo, 2019).

Se estima la gran importancia de visitar al odontólogo. El 93% de las niñas afirma haber visitado al odontólogo, mientras que el resto dice no ir al odontólogo (Tabla 2). Orsini et al. (2019) señalan que una visita al Odontólogo es importante ya que puede ayudar a disminuir la aparición de caries u otras enfermedades bucodentales a temprana edad, esto por medio de la profilaxis. Sobre todo, ayudará a que sus dientes crezcan sanos y fuertes.

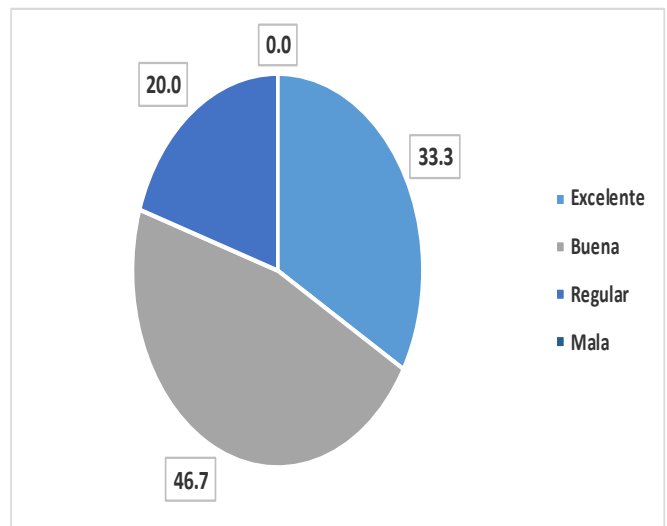
Tabla 2: Frecuencia de visitas a la consulta de Odontología

Opciones	Frecuencia	Frecuencia relativa (%)
Sí	14	93
No	1	7
Total	15	100

Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados de la encuesta

En la Figura 1 se evidencia que el 46.7% considera tener una buena higiene bucal, el 33.3% buena. Esto es importante ya que determina que las niñas llevan a cabo una buena higiene bucal, indispensable para mantener dientes sanos y evitar caries u otro tipo de enfermedades.

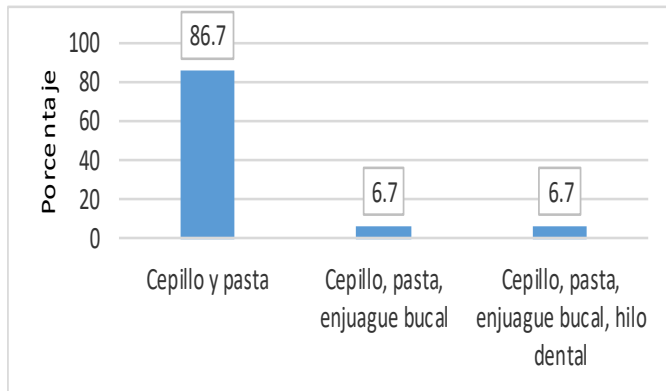
Fig 1: Importancia de la higiene bucal



Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados de la encuesta

Previamente, se muestra que el 87% utiliza pasta dental con cepillo, el 6% pasta dental, con cepillo y enjuague bucal, el 7% cepillo con pasta dental, enjuague bucal e hilo dental, lo que otorga como resultado, que las niñas no conocen todos los instrumentos que se deben implementar a la hora de cepillarse los dientes. (Figura 2)

Fig 2: Uso de los instrumentos para una buena higiene bucal



Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados de la encuesta

Según Cupé y García (2019) se deben implementar instrumentos que ayuden a cuidar mejor la salud bucal. Entre los más comunes se encuentran el hilo dental, los limpiadores interdientales, enjuagues bucales, irrigadores dentales, entre otros.

En los datos obtenidos se observa que solo el 20% de las niñas consumen bebidas azucaradas con frecuencia mientras que el resto no lo hacen seguido. Se ha comprobado que los ácidos que contienen las bebidas debilitan el esmalte dental provocando dolor y sensibilidad, además de que son las principales causantes de caries al estimular el crecimiento de bacterias en la boca (Florida Blue, 2021). (Tabla 3)

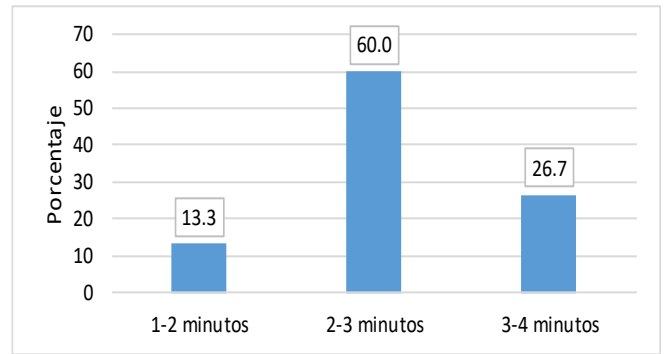
Tabla 3: Frecuencia del consumo de bebidas azucaradas

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Sí	3	20%
No	12	80%
Total	15	100%

Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados de la encuesta

En esta pregunta las respuestas son variadas (Figura 3). El 27% mostró tener un tiempo de cepillado de 3 a 4 minutos; la mayoría de niñas que fue el 60% indicó demorarse de 2 a 3 minutos; y el resto son rápidas con el cepillado tardando de 1 a 2 minutos. Los profesionales en Odontología indican que es importante cepillarse en un tiempo mínimo de tres minutos y lo ideal es cepillarse después de cada comida (Callay y Pino, 2021).

Fig 3: Duración de un buen cepillado dental



Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados de la encuesta

En relación al proyecto las personas encargadas de la casa hogar muestran tener gran responsabilidad ya que están al pendiente de los instrumentos de higiene personal, en su mayoría el 87% de las niñas indicaron que el cambio de cepillo es cada 3 meses. Se debe cambiar el cepillo cada 3 meses, ya que en estos se alojan bacterias que pueden estar afectando la cavidad bucal (DENTAID, 2021).

Tabla 4: Cambio del cepillo dental

Opciones	Frecuencia	Frecuencia relativa (%)
Cada mes	0	0
Cada 2 meses	1	6.7
Cada 3 meses	13	87
Más de 4 meses	1	6.7
Total	15	100

Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados de la encuesta

En las niñas de la casa hogar respecto al miedo o vergüenza de acudir al odontólogo los resultados que brindan los encuestados es que la mayoría que corresponde al 67% no tiene temor alguno de visitar al profesional. El resto sí muestra desconfianza de acudir al odontólogo. La consulta odontológica puede ser percibida como una experiencia agónica y dolorosa que puede influir en el comportamiento generando miedo en las niñas (Ramos et al., 2018).

Se aprecia que el nivel de conocimiento de las niñas sobre la higiene bucal es básico. Se necesita reforzar estos conocimientos para garantizar su salud bucal a futuro.

Por lo anteriormente planteado, se proponen medidas preventivas para mantener la higiene bucal en niñas de la Casa Hogar “Mercedes de Jesús Molina” y el rol del personal de apoyo. Se requiere la participación activa de estos últimos y la colaboración de las niñas, para lograr el cumplimiento de las mismas.

Elementos fundamentales para un trabajo eficiente son la Educación y la Información. Para ello se proponen las siguientes medidas:

- Organizar talleres interactivos con juegos y demostraciones sobre el cepillado correcto, el uso del hilo dental y otros medios, la importancia de una dieta saludable, el consumo de fluoruro y la prevención de caries. Estos talleres deben contar con profesionales de la Odontología que puedan explicar cada una de las demostraciones de una manera correcta.
- Proporcionar folletos, carteles y videos que expliquen de forma sencilla las prácticas de higiene bucal adecuadas. Deben ser ubicados en lugares donde las niñas puedan verlos frecuentemente.
- Ofrecer a las niñas acceso a información confiable sobre salud bucal, incluyendo la posibilidad de consultar con un profesional. El acceso a las tecnologías de la información y las comunicaciones, de una manera controlada, contribuirá a que indaguen en cuanto a la higiene bucal, para la prevención de caries y enfermedades periodontales.

Crear en las niñas y adolescente rutinas de higiene, les proporcionará que a futuro mantengan estas rutinas favorables para su salud bucal:

- Establecer una rutina de cepillado con pasta dental con flúor durante 3 minutos, dos veces al día (mañana y noche) como mínimo, utilizando un cepillo de cerdas suaves. Lo ideal sería efectuar el cepillado luego de cada comida.
- Integrar el uso de hilo dental una vez al día para remover la placa y los restos de comida entre los dientes.
- Implementar el uso de enjuague bucal con fluoruro según las indicaciones del dentista.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas como jugos, refrescos y postres.
- Fomentar una dieta rica en frutas, verduras, proteínas y lácteos, evitando el exceso de azúcares y alimentos procesados.

El personal de apoyo debe supervisar y guiar a las niñas durante el cepillado, asegurando que se realice de forma correcta y que se use la técnica adecuada. Dar atención individualizada, atendiendo a la edad de las niñas. Además, debe recordar a las niñas la importancia de cepillarse los dientes y usar el hilo dental con regularidad. Entre sus funciones está asegurar que las niñas tengan

acceso constante a cepillos de dientes, pasta dental, hilo dental y enjuague bucal con fluoruro. Programarle visitas regulares al dentista para chequeos preventivos y tratamientos necesarios, y mantener una comunicación constante con el equipo médico para recibir orientación y apoyo en la implementación del programa de higiene bucal en las niñas, e informar si existe alguna observación en las pequeñas.

La labor educativa debe estar presente en todo momento. El personal debe practicar una buena higiene bucal para inspirar a las niñas. Reconocer y felicitar a las niñas que mantienen buenas prácticas de higiene bucal. Integrar la educación sobre la salud bucal a través de juegos y actividades divertidas. Crear un ambiente agradable y motivador en el área de cepillado, donde la higiene bucal sea una prioridad.

Implementar estas medidas preventivas y contar con la participación del personal de apoyo permitirá que las niñas de la Casa Hogar “Mercedes de Jesús Molina” desarrollen hábitos de higiene bucal saludables que les acompañen durante toda su vida.

CONCLUSIONES

Una combinación de cuidados personales, visitas regulares al dentista y una dieta saludable son fundamentales para mantener una buena salud bucal.

Las encuestas realizadas en la Casa Hogar “Mercedes de Jesús Molina” han ayudado a identificar áreas de fortaleza y oportunidades de mejora en cuanto a medidas preventivas de higiene bucal. Estos hallazgos sirven como base para desarrollar medidas preventivas de educación y atención bucal personalizadas que beneficien a las niñas en el hogar, promoviendo así una mejor salud bucal y, en última instancia, una mejor calidad de vida.

Es fundamental abordar las necesidades específicas de estas niñas y proporcionar el apoyo necesario para garantizar que puedan mantener una salud bucal óptima.

Las medidas preventivas adquieren vital importancia, para una buena higiene bucal de las niñas de la Casa Hogar “Mercedes de Jesús Molina”. Esto con el fin de mejorar, promover y concientizar la importancia del cuidado de su salud bucal para a futuro prevenir o evitar cualquier tipo de enfermedad que puede afectar a su salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta Andrade, A., David Solórzano, J., Pico Sornoza, A., Sinchiguano Quinto, K., y Zambrano Torres, J. (2021). Correcto cepillado dental en niños. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR*, 4(7), 2–22. <http://www.journalgestar.org/index.php/gestar/article/view/21>

- Benítez de Forcadell, S. (2019). Salud Bucal en Pediatría. *Pediatría (Asunción)*, 45(3), 199-200. <https://revis-taspp.org/index.php/pediatria/article/view/464/411>
- Callay, B.R.G. y Pino Larrea, J.F. (2021). Level of knowledge on oral hygiene, Educational Unit "Pablo Palacios", Guayas during the COVID-19 pandemic. *Vive Revista de Salud*, 5(13), 191-200. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2664-32432022000100191&lng=en
- Cupé Araujo, A. C. y García Rupaya, C. R. (2019) Conocimientos de los padres sobre la salud bucal de niños preescolares: desarrollo y validación de un instrumento. *Revista Estomatológica Herediana*, 25(2), 112-121. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1019-43552015000200004
- DENTAID. (2021). ¿Cada cuánto hay que cambiar el cepillo de dientes? *Blog Salud Bucal, Consejos para una boca sana*. <https://www.dentaid.es/blog/2778/cada-cuanto-hay-que-cambiar-el-cepillo-de-dientes>
- Florida Blue. (2021). Cómo afectan las bebidas gasificadas a los dientes. *Florida Blue dental*. <https://florida-bluedental.com/es/members/dental-health-tips/how-soft-drinks-affect-your-teeth/>
- Hernández Vásquez, A. y Azañedo, D. (2019). Cepillado dental y niveles de flúor en pastas dentales usadas por niños peruanos menores de 12 años. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*, 36(4), 646-652. <https://www.scielosp.org/article/rpmpesp/2019.v36n4/646-652/es/>
- Ministerio de Salud Pública de Chile. (2021). *Plan Nacional de Salud Bucal 2021-2030*. <https://www.minsal.cl/minsal-lanza-plan-nacional-de-salud-bucal-2021-2030/#:~:text=El%20Plan%20Nacional%20de%20Salud%20Bucal%202021-2030%20se,indicadores%20de%20responsabilidad%20del%20nivel%20central%20y%20regional>
- Morata Alba, J. y Morata Alba, L. (2019). Salud bucodental en los niños: ¿debemos mejorar su educación? *Pediatría Atención Primaria*, 21(84), e173-e178. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322019000400003
- Organización Mundial de la Salud (2024). *Estrategia y plan de acción mundiales sobre salud bucodental 2023-2030*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/376878/9789240092242-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Orsini, C.A., Danús, M.T., y Tricio, J.A. (2019) La importancia de la educación interprofesional en la enseñanza de la odontología: una revisión sistemática exploratoria analizando el dónde, el por qué y el cómo. *Educación Médica*, 20(1), 152-64. <https://www.science-direct.com/science/article/pii/S1575181318301736>
- Ramos Martínez, K., Alfaro Zola, L.M., Madera Anaya, M.V., y González Martínez, F. (2018) Ansiedad y miedo en niños atendidos en consulta odontológica. *Revista odontológica mexicana*, 22(1), 8-14. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-199X2018000100008
- Reinoso Cobos, D. C. (2022). Conocimiento sobre salud oral de profesores, padres de familia y escolares. Sector 1. Riobamba, 2021. [Tesis de licenciatura, *Universidad Nacional del Chimborazo*]. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/8709/1/7.-Reinoso%20Cobos.%20D%20%282022%29%20Conocimiento%20sobre%20salud%20oral%20de%20profesores%2C%20padres%20de%20familia%20y%20escolares.%20Sector%201.%20Riobamba%2C%202021%28Tesis%20de%20pregrado%29%20Universidad%20Nacional%20de%20Chimborazo%2C%20Riobamba%2C%20Ecuador.pdf>