



## **“PROYECTO POR UNA VIDA SANA: HIGIENE POSTURAL Y BUCODENTAL”**

**Personas responsables:** Belén Huertas Domínguez (DUE) y Ana Isabel Pérez Muñoz (Fisioterapeuta).

**Participantes:** Todo el personal docente y laboral del centro.

### **Actividades realizadas:**

#### **- De formación del profesorado:**

En las clases teóricas y prácticas, dirigidas a los alumnos, los tutores estuvieron presentes, de forma que pudieron adquirir los conocimientos necesarios para continuar promocionando en sus alumnos unos buenos hábitos.

#### **- Con el alumnado: (40 horas lectivas en total).**

- **En primaria:** se realizaron 2 horas de clase teóricas (1 hora de higiene bucodental y otra de higiene postural), en ellas se usó como apoyo una presentación en power point preparada con anterioridad por la D.U.E. y la fisioterapeuta. En estas 2 charlas se enseñó a los alumnos todos los conocimientos teóricos necesarios para una buena higiene bucodental y postural.

También se hizo 1 hora de clase práctica, donde primero se evaluó en forma de asamblea si los alumnos habían asimilado los conceptos ya explicados y después se pusieron en práctica los conocimientos aprendidos.

Con respecto a la higiene bucodental, la actividad consistió en aplicar a los escolares una pastilla de placa reveladora, tras lo cual, se procedió al lavado de los dientes. Así, se pudo comprobar si su cepillado era efectivo; y en los casos en que no lo era, les indicamos cual eran los fallos y como subsanarlos. Valoramos la higiene bucodental y el tipo de dentadura de los alumnos. De forma que, en los niños que encontramos problemas en los dientes o en las encías, informamos a sus padres y recomendamos visitar al dentista. Y enseñamos cómo usar la seda dental y/o los cepillos interdentes, a los niños en que estaba indicado su utilización. Además de todo esto, se está siguiendo la fluorización semanal promovida por el Área 5.

En el caso de la clase práctica de higiene postural, la actividad consistió en la realización de las posturas explicadas en la parte teórica y su corrección, también se enseñaron ejercicios de fortalecimiento y estiramiento del tronco (espalda y abdominales) y de las extremidades. En los niños en que la propiocepción no era la adecuada y les costaba corregir la postura se les aplicó un vendaje neuromuscular por parte de la fisioterapeuta, de modo que se rectificaban estos dos problemas.

- **En infantil:** se hicieron 2 sesiones teórico-prácticas de 30 minutos cada una. Se procedió de manera similar que con los alumnos de primaria, pero reduciendo el contenido y adaptando la explicación a su nivel de entendimiento.

La clase se estructuró en forma de asamblea para contarles las bases de una buena higiene postural y bucodental, tras lo cual, se paso a la práctica, corrigiendo sus posturas y lavándonos los dientes con ellos. La placa reveladora sólo se aplicó a los grupos de 5 años y se suprimió el uso de la seda dental, los cepillos interdetales y la fluorización semanal, por no estar recomendado en niños a edades tan tempranas. Por otro lado, al igual que en primaria, en los niños que detectamos problemas en los dientes o en las encías, informamos a las familias y recomendamos la visita al dentista.

#### **- Con los padres:**

Se mandaron unas circulares a los padres explicándoles en que consistía el proyecto, los contenidos de éste y lo que intentábamos conseguir. También, les solicitamos su colaboración para continuar en sus casas con los hábitos iniciados en el colegio, y para ello les proporcionamos unos folletos informativos, en los que se resumían los contenidos más importantes impartidos a sus hijos en el proyecto.

#### **Proceso de evaluación utilizado a lo largo del proyecto:**

La evaluación se llevó a cabo en la clase práctica. El grupo se organizó en forma de asamblea y se les fue preguntando los conceptos más importantes expuestos en las anteriores clases teóricas, de forma, que pudimos valorar la asimilación de los contenidos y aclarar las dudas propuestas. Posteriormente, en la actividad práctica pudimos observar tanto si las posturas tomadas como los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento de la musculatura eran correctos y, así mismo, también apreciamos si el cepillado era adecuado.

Finalizadas las clases con los alumnos, los profesores en el día a día escolar se encargaron de evaluar si los alumnos seguían las indicaciones dadas en las charlas y de fomentar estos hábitos saludables.

En cuanto a la adquisición de los hábitos en sus casas nos ha sido difícil de valorar si en las familias se ha continuado promocionando la higiene bucal y postural de los niños, porque como ya hemos mencionado antes, la información que recibimos de los niños o de los padres es subjetiva, y al contrario que en el colegio nosotros no podemos tener una observación directa de sus hábitos en casa.

#### **Conclusiones: logros del proyecto e incidencia en el centro docente y la comunidad.**

Pensamos que los alumnos han adquirido los conocimientos suficientes para poder tener una correcta higiene postural y bucodental.

El tiempo de observación de la adquisición de nuevas rutinas ha sido corto, ya que el proyecto se llevo a cabo en el último trimestre, no obstante, desde el momento en que se dieron las charlas se notó en los escolares una mayor concienciación de la importancia de unos hábitos saludables de higiene y su puesta en marcha.

El proyecto ha sido un apoyo y un complemento a la labor iniciada por el área 5, en la que evaluaron el estado de las dentaduras del alumnado y promovieron la fluorización.

En general se pretendía promocionar la salud dental y postural, prevenir los problemas futuros derivados de una mala higiene y remediar los problemas ya existentes; y en la medida de lo posible creemos que se han alcanzado estos objetivos.

Por otro lado, disponer de un entorno tan adecuado para este tipo de aprendizajes constituye una gran apuesta de la escuela pública por la calidad de la enseñanza.