

Salut oral a primària



Fotografia: Marta Colombi



Fotografia: Marta Colombi

Objectius del taller

L'objectiu principal d'aquest taller era ensenyar als nens la importància de mantenir una bona higiene bucal i adquirir hàbits saludables que contribueixin a la seva salut dental a llarg termini. Per aconseguir-ho, es van proposar diverses activitats pràctiques i educatives que es van centrar en dos aspectes fonamentals:

1. Aprendre a raspallar-se correctament les dents: Es va posar especial èmfasi en la tècnica adequada de raspallat, explicant els passos necessaris per eliminar la placa bacteriana de manera efectiva. Els nens van tenir l'oportunitat de practicar amb raspalls i maquetes dentals per perfeccionar els seus moviments.
2. Conèixer els aliments bons i dolents per a la salut bucal: Es va treballar en la identificació dels aliments que afavoreixen una boca sana, com els fruites i verdures, així com aquells que puguin ser perjudicials, com els rics en sucres o àcids. Aquesta activitat tenia com a objectiu conscienciar els nens sobre la relació entre l'alimentació i les càries o altres problemes bucal.

Com van rebre les activitats els nens?

Els nens eren molt agradables i bastant participatius, així que a l'hora de fer la presentació de les activitats els va agradar tant, que va costar una mica calmar les seves emocions e hiperactivisme. En la primera activitat, que era classificar els aliments tots volien participar i sortir a la pissarra, encara que havia algú altre nen o nena que no volia perquè li feia vergonya, però finalment es van animar. En la segona activitat, que era el conte, els hi va il·lusionar molt, i tots vam estar molt atents, i els va agradar molt la part en què hi havíem de ballar, encara que creiem que se'ls hi va fer una mica curt, però destaquem que estaven molt contents. I finalment, la tercera activitat va ser un èxit, ja que tots van participar i vam netejar molt bé les maquetes de les dents brutes i de la manera que vam explicar que havien de fer-ho.

Què vam fer?

En el segon curs d'Higiene Dental al Centro López Vicuña, ens van proposar un repte molt especial: preparar un projecte de salut oral dirigit als alumnes de primer de primària, nens i nenes de 5 i 6 anys, de l'Escola Tabor, situada al Carrer Cartagena 231-239, a Barcelona. L'objectiu era clar: ensenyar-los de manera divertida i adaptada a la seva edat, la importància de cuidar les dents i la boca per mantenir una salut òptima.

Amb molta il·lusió i esforç, vam organitzar tres activitats pensades per captar la seva atenció i, ahora, ajudar-los a aprendre bons hàbits.

1.Taller de classificació d'aliments

En aquesta primera activitat, volíem que els nens poguessin identificar quins aliments són bons per a les dents i quins poden perjudicar-les. Ho vam fer amb imatges colorides i una cartulina dividida en dues parts, convidant-los a col·locar els aliments en dues categories: "Aliments Sans" i "Aliments Dolents". Amb moltes rialles i sorpreses, van descobrir que aliments com les pomes són amics de les dents, mentre que els caramels, per exemple, no ho són tant.

2. Conte

Aquesta part va ser màgica. Vam explicar un conte protagonitzat per Dentin i El Malvat Trencadents, uns personatges que van ajudar a entendre per què és tan important rentar-se les dents cada dia.

3. Taller pràctic

Aquí vam passar a l'acció. Cada grup va rebre una boca feta amb plastilina, amb les dents simulades amb xiclets. Amb el raspall de dents que els vam donar, havien d'eliminar la "placa bacteriana" que havíem col·locat. Aquesta activitat pràctica ens va servir per ensenyar-los, pas a pas, la tècnica de raspallat de *Charters*, amb moviments adequats per netejar bé totes les dents.



Fotografia: Marta Colombi



Fotografia: Marta Colombi

Com ens hem sentit nosaltres?

Al principi, ens sentíem una mica nervioses, però a mesura que anàvem explicant, ens hem anat adaptant a la classe i ens hem sentit cada vegada més còmodes. Pensàvem que els nens de 1r serien més tranquils i no farien tant de xivarri, però ens hem adonat que eren força xerraires i plens d'energia. Tot i això, hem sabut gestionar la situació amb èxit. Finalment, en acabar la classe, estàvem força cansades, però també molt contentes, ja que l'experiència ens va agradar molt.