 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

# TALLER DE GASTRONOMÍA

Segundos Medios

Profesor: María Antonieta Rivera

[antonieta.rivera@liceo-victorinolastarria.cl](mailto:antonieta.rivera@liceo-victorinolastarria.cl)

Nombre alumno:

Fecha:

Evaluación sumativa

OA: Adquirir hábitos de higiene personal y del lugar de trabajo

Tarea: Estudiar los pasos de un correcto aseo bucal, practicarlo en casa, luego realice un video, O tome fotografías de usted ejecutando el procedimiento, inserte sus fotos en un documento o envié el video, explique en un documento escrito cómo le resulto el correcto aseo bucal.

Si no cuenta con los materiales puede simular frente a un espejo los pasos y suba de todas maneras las fotografías.

**Cuál es el orden correcto del cepillado: Hilo, cepillo y enjuague**

Los dentistas siempre recomiendan utilizar el trío infalible: cepillo  de dientes , hilo dental  y enjuague bucal . Lo que muchos no saben es cuál sería el orden correcto para nuestra salud  bucal.

"Por lo general, se recomienda utilizar primero el hilo dental, para eliminar la placa que se encuentra entre los dientes, y luego el cepillo dental para evitar el mal olor que se genera tras quitar la placa. Así uno mantiene aquel agradable aliento que proporciona la pasta dentífrica", recomienda William Frossard, profesor y coordinador del curso de especialización en prótesis dentaria de la UERJ (Universidad del Estado de Río de Janeiro), en Brasil.

Además, el enjuague bucal debe ser el último paso de la higiene bucal, ya que, con esto, la respiración se vuelve más agradable. "Pero es importante recordar que sólo usar el enjuague bucal no lo es todo, sino tan sólo una ayuda. El enjuague no tiene el poder de eliminar la placa que se quita con el cepillado dental y el hilo", explica Frossard.

Diez pasos para un cepillado perfecto

Paso 1 - Lávate bien las manos y las uñas con agua y jabón. Después debes hacerte un enjuague con agua para eliminar los restos de comida, ya que esta acción reduce la posibilidad de que la comida se pegue entre las cerdas del cepillo.

Paso 2 - Elige bien tu cepillo de dientes. El principal elemento que define la calidad de un cepillo es el grado de suavidad y la cantidad de cerdas. Opta por los suaves con por lo menos cinco mil cerdas. Recuerda cambiar el cepillo cada dos o tres meses.

Paso 3 - Ajusta tu técnica de cepillado. con una inclinación de 45 grados sobre la superficie de los dientes. La mitad de las cerdas de los cepillos estarán cubriendo la superficie del diente y la otra mitad, las encías. Por lo tanto, es posible alcanzar el surco gingival, una región donde más se acumula la suciedad. Estos pequeños movimientos vibratorios circulares deben realizarse al menos 10 veces en cada lado del diente - el exterior y el interior.

Paso 4 - Echa la cantidad adecuada de pasta. Recuerda que el gel dentífrico no puede ser abrasivo y se debe utilizar en pequeñas cantidades. Los niños con hasta siete años se deben cepillar los dientes con una pasta no abrasiva y sin flúor.

Paso 5 - El hilo dental no siempre ayuda. La seda es un poderoso aliado para la prevención de las enfermedades orales, sin embargo, algunas regiones entre los dientes son más cóncavas, lo que no garantiza una remoción completa de los restos de comida con el hilo dental. Se recomienda utilizarlo en las regiones entre los dientes donde el contacto es muy apretado.

Paso 6 - ¿Tiene un cepillo interdental? Solamente los cepillos interdentales alcanzan los espacios irregulares entre los dientes. Inserta la punta del cepillo interdental entre dos dientes en un ángulo hacia las encías. Recuerda hacer esto con cuidado. No hay necesidad de hacer movimientos de ida y vuelta, sólo hay que poner y quitar el cepillo y la limpieza ya está completa.

Paso 7 - Improvisa cuando no tengas el cepillo de dientes. Para complementar el cepillado durante el día, especialmente cuando estás lejos de un baño, utiliza un cepillo unipenacho que permite remover la acumulación de biofilm oral de las áreas principales, conocidas como los márgenes gingivales. No hay necesidad de enjuagarse la boca o usar pasta de dientes. Este cepillo se puede utilizar en cualquier momento como auxiliar del cepillado normal.

Paso 8 - No te olvides de la lengua. Limpiarla también debe formar parte de una higiene bucal perfecta, sobre todo para evitar la halitosis. El mal aliento está vinculado con la presencia de un tipo de placa formada en la lengua. Para evitar este problema, límpiala todos los días. Puedes usar un limpiador lingual de plástico, que elimina la suciedad sin lastimarte la lengua o provocarte ganas de vomitar.

Paso 9 - Cuidado al usar enjuagues bucales. El uso de antisépticos debe ser recomendado por el dentista. Hacerse un buen cepillado, con el uso del hilo dental y limpiadores interdentales y de la lengua son los mejores métodos para prevenir las enfermedades orales.

Paso 10 - El cepillo también necesita cuidados. Limpia el cepillo con agua corriente. Dale unos golpecitos en la palma de la mano. También se puede echar unas pocas gotas de antiséptico oral. Recuerda que la cabeza del cepillo merece una atención especial. Antes del próximo cepillado, lava bien tu cepillo y enjuágalo una vez más con agua corriente para eliminar los residuos del desinfectante.

Conclusión

1. Enjuagüe boca
2. Coloque hilo dental en cada uno de sus dientes removiendo comida.
3. Enjuague
4. Coloque pasta de dientes en su cepillo, NO MOJAR
5. Cepille cada diente de arriba a bajo
6. Enjuague
7. Coloque enjuague bucal e incorpórelo en su boca
8. Mantener por 20 segundos
9. No volver a enjuagar