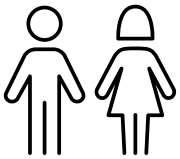
Enfermedades asociadas a una inadecuada higiene personal



1. ¿Con qué síntomas podemos asociar la aparición de caries?

a) Diarrea
b) Mal aliento
c) Pie de atleta
d) Dolor de cabeza

2. ¿Por que es importante bañarse regularmente?

a) Para hidratar nuestros cuerpos
b) Para limpiar las bacterias que puedan encontrarse en nuestra piel
c) Para tener buen olor
d) No es importante bañarse regularmente

3. Cree una rutina de aseo personal diario y la importancia de cada paso.

ACCIÓN	IMPORTANCIA

4. ¿Qué tipo de enfermedades puedo contraer al poner mi mano sucia dentro de mi boca?

5. ¿Cuál de las siguientes medidas es útil para prevenir el contagio de enfermedades como COVID-19?

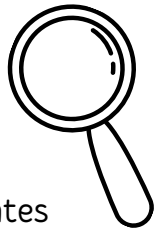
a) Bañarse diariamente
b) Comer frutas y verduras lavadas adecuadamente
c) Desinfectar superficies y lavado de manos constante
d) Lavarse los dientes después de cada comida

6. El dolor de muelas y mal aliento ¿a qué puede estar asociado?

a) Un resfriado
b) Comer alimentos en mal estado
c) Es normal
d) Limpieza inadecuada de los dientes

7. Nombre tres enfermedades relacionadas con la mala limpieza dental

Resultados:



1. Alternativa **c.**

El mal aliento se asocia a una inadecuada higiene bucal ya que el lavado de dientes debe realizarse después de cada comida. Cuando se acumula comida en la boca por tiempos prolongados las bacterias que se encuentran en la boca comienzan a proliferar formando la placa bacteriana; una película incolora pegajosa compuesta por bacterias y azúcares que se forma y adhiere constantemente sobre nuestros dientes. Es la principal causa de las caries y de enfermedad de las encías y puede endurecerse y convertirse en sarro si no se retira diariamente.

2. Alternativa **b.**

El bañarnos constantemente combate las bacterias que pueden ubicarse en nuestros cuerpo en el día a día.

3. Las respuestas pueden varias pero se espera que los alumnos describan lavado de manos, lavado de dientes, ducharse, limpiar su nariz, etc. En la segunda columna se espera que relacionen cada accion con su aporte o prevención.

4. Se espera que los alumnos asocien esta accion a enfermedades gastrointestinales.

5. Alternativa **c.**

El COVID-19 es una enfermedad altamente contagiosa por lo que la mayor medida de prevención es la constante desinfección

6. Alternativa **d.**

7. Gingivitis, sarro, caries, dolor de muelas, etc.