



¿Realidad o Mito?

Actividad de Salud Bucal Materna



OBJETIVO

Aumentar el conocimiento sobre el cuidado de la salud bucal durante el embarazo y mejorar los resultados de salud para las mamás y sus bebés.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Delivering Smiles es un programa basado en evidencia e investigación que promueve la importancia de la salud bucal durante el embarazo. La salud bucal de una mujer embarazada tiene un efecto directo en los resultados del parto. Este programa se enfoca en distintas actividades para crear conciencia entre las mamás embarazadas y sus familias, como talleres educativos, kits para mamás, sistemas de referencia y participación comunitaria.



ArkansasFoundation



¿Realidad o Mito?

MATERIALES NECESARIOS

PARA IMPRIMIR Y EXHIBIR

- Tarjetas con las preguntas impresas (una pregunta por tarjeta) o un cartel con todas las preguntas
- Una forma de mostrar las respuestas "REALIDAD" y "MITO", por ejemplo:
 - Tarjetas de respuesta impresas
 - Un rotafolio o pizarrón blanco
 - Una presentación de diapositivas en laptop, tableta o televisión
 - Un diente impreso que diga "Realidad" y otro que diga "Mito"

PARA LOS PARTICIPANTES

- Hojas de respuestas impresas (opcional, si se juega como cuestionario escrito)
- Plumas o lápices
- Premios pequeños o incentivos (opcional: calcomanías, kits de higiene dental, bálsamo labial, etc.)

PARA LA PERSONA FACILITADORA

- Esta guía de respuestas (impresa o en un dispositivo)
- Una forma de llevar el puntaje si se juega en grupo (pizarrón, hoja de conteo, etc.)

TARJETAS DE CONSEJOS ADICIONALES

- Tarjetas de consejos impresas para repartir al final

PREPARACIÓN DEL SALÓN

- Mesas y sillas para los participantes
- Un área visible (pared, caballete o pantalla) para mostrar las preguntas

RONDA UNO: EL EMBARAZO Y LA SALUD DE LAS ENCÍAS

1. "Tus encías pueden sangrar más cuando estás embarazada." — ¿REALIDAD o MITO?

> ☒ REALIDAD — Cuando estás embarazada, tu cuerpo cambia. Estos cambios pueden hacer que tus encías se sientan adoloridas y sangren cuando te cepillas. Esto es normal, pero visita al dentista si te preocupa.

2. "Los problemas de las encías durante el embarazo no le pueden hacer daño a tu bebé." — ¿REALIDAD o MITO?

> ☒ MITO — La enfermedad de las encías se ha relacionado con algunos problemas durante el embarazo. Cuidar tus encías es una parte importante de cuidar tu salud.

3. "No es seguro ir al dentista cuando estás embarazada." — ¿REALIDAD o MITO?

> ☒ MITO — Ir al dentista durante el embarazo es seguro e importante. El mejor momento para ir es a la mitad del embarazo.



¿Realidad o Mito?

RONDA DOS: LOS DIENTES Y EL EMBARAZO

4. "Pierdes un diente por cada bebé que tienes." — ¿REALIDAD o MITO?

> **✗ MITO** — Esto es solo un dicho popular, no es cierto. Pero si no cuidas tus dientes, sí los podrías perder. ¡Cepíllate y usa hilo dental todos los días!

5. "Vomitarse durante el embarazo puede dañar tus dientes." — ¿REALIDAD o MITO?

> **✓ REALIDAD** — Cuando vomitas, el ácido del estómago toca tus dientes y esto los puede desgastar. Después de vomitar, enjuágate la boca con agua. No te cepilles los dientes de inmediato.

6. "Tu bebé le quita el calcio a tus dientes." — ¿REALIDAD o MITO?

> **✗ MITO** — Tu bebé obtiene lo que necesita de los alimentos que comes y de tus huesos, no de tus dientes. Come alimentos saludables para mantenerte fuerte a ti y a tu bebé.

RONDA TRES: EL CUIDADO DE TUS DIENTES DURANTE EL EMBARAZO

7. "Debes dejar de cepillarte si te sangran las encías." — ¿REALIDAD o MITO?

> **✗ MITO** — ¡No es cierto! Sigue cepillándote con cuidado. Si dejas de hacerlo, las cosas empeoran. Cepíllate dos veces al día y usa hilo dental todos los días para que tus encías se sientan mejor.

8. "No te pueden tomar radiografías dentales cuando estás embarazada." — ¿REALIDAD o MITO?

> **✗ MITO** — ¡No es cierto! Te pueden tomar radiografías de forma segura durante el embarazo. El dentista te pondrá una cubierta especial sobre el vientre para proteger a tu bebé y a ti. Siempre dile a tu dentista que estás embarazada.

9. "La pasta dental normal con flúor es segura durante el embarazo." — ¿REALIDAD o MITO?

> **✓ REALIDAD** — ¡Sí! La pasta dental con flúor es segura. Ayuda a proteger tus dientes de las caries.

RONDA CUATRO: LOS DIENTES DE TU BEBÉ

10. "Una mamá le puede pasar los gérmenes de las caries a su bebé." — ¿REALIDAD o MITO?

> **✓ REALIDAD** — ¡Sí! Los gérmenes que causan caries viven en tu boca y se pueden pasar a tu bebé a través de tu saliva, por ejemplo, al compartir una cuchara o besar a tu bebé en la boca. ¡Cuidar tus dientes también ayuda a proteger los dientes de tu bebé!

11. "Los bebés nacen con gérmenes de caries en la boca." — ¿REALIDAD o MITO?

> **✗ MITO** — Los bebés no nacen con esos gérmenes. Por lo general, los adquieren de las personas que los cuidan. Mantén tu boca sana para proteger a tu bebé.

12. "Debes limpiar la boca de tu bebé antes de que le salga el primer diente." — ¿REALIDAD o MITO?

> **✓ REALIDAD** — ¡Sí! Después de cada comida, limpia las encías de tu bebé con un paño limpio y húmedo. Esto ayuda a mantener su boca limpia desde el principio.