

DH-000-07, CCNE: Niños Sanos, Sonrisas Sanas

Client-centered nutrition education uses methods like group discussions and hands-on activities to engage participants in learning. This outline starts with a **Snapshot of the Session**, and then includes two parts:

Part 1: Planning the Nutrition Education Session - The first section prompts the nutrition educator to think about the learning objectives, materials, and preparation necessary to carry out the session.

Part 2: Session Outline - The second section outlines the key parts of the session. The nutrition educator uses this outline to lead the session.

Snapshot of Group Session:

CCNE Lesson title: Niños Sanos, Sonrisas Sanas

Developed by: State WIC NE Staff, DSHS Oral Health Branch

Date Developed: 10/2011

Approved by: State WIC NE Staff, DSHS Oral Health Branch

NE Code: DH-000-07

Class Description: This lesson emphasizes the importance of oral health. It uses pictures as an emotion based tool to spark a discussion about various ideas and experiences regarding oral health.

Target Audience: General

Type of Learning Activities: Discussion, hands-on activity

Part 1: Planning the Nutrition Education Session

Lesson: DH-000-07 CCNE: Niños Sanos, Sonrisas Sanas

Item	Notes for Planning the Session
<p>Learning Objective(s) – <i>What will the clients gain from the class?</i></p>	<p>By the end of the session, participants will:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identify factors that cause tooth decay (cavities). • Describe a daily oral health care routine. • Share healthy habits that will help improve their family’s oral health and gain support from peers.
<p>Key Content Points – <i>What key information do the learners need to know to achieve the learning objective(s)? Aim for three main points.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. There are simple steps that can be taken to prevent tooth decay and promote a lifetime of healthy teeth that include: daily oral health care, healthy diet, and regular dental visits. 2. Foods high in calcium and fiber contribute to a healthy smile because they help clean and strengthen the teeth. Foods that are sugary, sticky and chewy tend to stick to teeth and can lead to tooth decay. 3. Children should visit the dentist for the first time by 6 months of age.
<p>Materials – <i>List what you will need for the session (i.e. visual aids, handouts, supplies). Attach supplemental materials.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas comunes de la infancia y la niñez: Caries (English) 13-126 English, 13-126a (Spanish) • Photos or packaging of the following foods: <ol style="list-style-type: none"> 1. Lollipop 2. Juice 3. Chips 4. Bread 5. Raisin 6. Chewy granola bar 7. Carrots 8. Yogurt 9. Cheese 10. Water • Photos of: (JPG files attached to lesson) <ol style="list-style-type: none"> 1. Healthy teeth/ white smile 2. Teeth with decay or cavities • White board or flip chart
<p>Resources – <i>Review current WIC resources or other reliable</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • www.ada.org American Dental Association • http://www.dshs.state.tx.us/dental/default.shtm TX Oral Health

resources like WIC Works.	<p>Program website</p> <ul style="list-style-type: none"> • http://www.Texashealthsteps.com Online education provider • http://www.aap.org/healthtopics/oralhealth.cfm American Academy of Pediatrics oral health page • http://www.abcd-dental.org/ Access to Baby and Child Dentistry Program
Class Flow & Set Up – Consider the flow of the session & room set-up. Note any extra preparation that may be needed.	Set up the chairs in a circle or semi-circle to allow for discussion. Leave room for infant carriers and strollers.

Part 2: Session Outline

Lesson: DH-000-07, CCNE: Niños Sanos, Sonrisas Sanas

Item	Notes for Conducting the Session
Introduction: Create a respectful and accepting learning environment by welcoming participants, introducing yourself, reviewing agenda, exploring ground rules, making announcements, etc.	<p>Bienvenidos, mi nombre es _____.</p> <p>Hoy vamos a platicar sobre la importancia de la buena salud bucal. Los dientes son importantes. Piense en todas las cosas para las cuales necesitamos dientes sanos: para comer, hablar y sonreír, por nombrar algunas. Espero que todos compartan entre sí ideas y consejos sobre maneras de mantener felices y sanas las sonrisas de sus familias.</p>
Icebreaker: Anchor the topic to the participants' lives. Use a question or activity likely to bring out positive but brief comments; Can be done as a group or partners.	Pídales a los participantes que se presenten y digan a cada persona un ejemplo de por qué es importante para ellos una sonrisa sana.
Activities: For each learning activity, list instructions and include three to five open-ended discussion questions. Keep in mind that activities should enable participants to meet the learning objectives.	<p>Actividad 1</p> <p>1. ¿Qué son las caries?</p> <p>Lo que provoca las caries es cuando un diente empieza a descomponerse, pierde fuerza y quizás cambie de color. Los microbios, alimentos y bebidas azucaradas y la falta de cuidado dental pueden llevar a las caries. Las caries no se curan por sí solas y hay que ver a un dentista para repararlas. Las caries se pueden prevenir</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>practicando buena higiene bucal todos los días.</p> <p>*Ahora, muestre la foto de una boca con caries.</p> <p>2. ¿Cuáles son algunas cosas que quizás causaron que esta persona tuviera caries? Escriba las respuestas de los participantes. Algunos temas de conversación son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No ir periódicamente al dentista. • No cepillarse los dientes ni usar hilo dental con regularidad. • No limpiarse los dientes después de comer o beber. • Tener una dieta poco sana o comer demasiados alimentos azucarados, masticables o pegajosos. • Compartir utensilios, alimentos o cepillos de dientes. Usar un objeto que ha estado en la boca de otra persona puede propagar microbios y bacteria a la boca, y causar caries. <p>3. ¿Cuáles son ejemplos de problemas que puede tener una persona con caries? Algunos temas de conversación son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La pérdida de dientes por caries, enfermedad de las encías, o infección. • Dolor, incomodidad y sensibilidad en la boca cuando los dientes y las encías tienen una infección y no se cuidan adecuadamente. • Problemas con el habla o dificultad para hablar a causa de la pérdida de dientes o una infección. • Dificultad para comer y masticar alimentos con diferentes texturas. • Sentir vergüenza de su apariencia. <p>*Ahora, muestre la foto de los dientes sanos y la sonrisa blanca y brillante.</p> <p>4. ¿Qué medidas piensan que tomó esta persona para tener una sonrisa sana? Escriba las respuestas de los participantes. Algunos temas de conversación son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visitas periódicas al dentista. • Buena rutina de higiene bucal todos los días. • Una dieta rica en calcio y fibra. • Apoyo de la familia para seguir con una rutina de buena higiene bucal. • Cambio del cepillo de dientes cada 4 a 6 meses, o después de estar enfermo. • La confianza que se siente al tener una buena sonrisa le

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>puede motivar a mantener buena salud bucal.</p> <p>5. ¿Hay alguien que quiere compartir cuáles son sus rutinas diarias de salud bucal y qué funciona mejor para su familia?</p> <p>Algunos temas de conversación son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cepillarse los dientes al menos dos veces al día. • Cepillárselos por lo menos 2 minutos. El cepillo de dientes debe ser fácil de sostener y debe alcanzar todos los dientes. • Reemplace el cepillo de dientes cada 4 a 6 meses, o después de estar enfermo, o cuando las brochas empiezan a caerse o se abren hacia afuera. • Limpie las encías y los dientes del bebé, pasando por la boca una toallita suave y limpia. • Use hilo dental todos los días para quitar alimentos y sarro entre los dientes. • Antes de que su hijo cumpla 1 año, quítele el biberón, y antes de que cumpla 2 años, quítele el vaso de boquilla, la chupeta y no lo deje chuparse el dedo. • Use la cantidad correcta de pasta de dientes con fluoruro cuando se cepilla los dientes: más o menos del tamaño de un chícharo. • Escoja alimentos y bebidas saludables y limite las golosinas azucaradas, masticables o pegajosas. • No comparta los utensilios o alimentos. Usar un objeto que ha estado en la boca de otra persona puede propagar microbios y bacteria a la boca, y causar caries. • Vaya al dentista durante el embarazo. Ir a las citas periódicas del dentista durante el embarazo reduce el riesgo de tener un bebé antes del término o con bajo peso al nacer. (Scannapieco et al. 2003) • Lleve al bebé a su primera cita con el dentista en el hogar dental a partir de los 6 meses y luego siga recibiendo exámenes periódicos con el dentista. • Revise a diario los dientes de su hijo para buscar manchas blancas o de color café, las cuales podrían indicar que se está formando una carie. <p>Actividad 2</p> <p>Pida a los participantes que escojan una foto, un objeto o una envoltura que muestre un alimento. Luego, pídale a todos los participantes que muestren el alimento que escogieron y digan si les parece que ese alimento podría llevar a una sonrisa sana. Deje que los participantes compartan sus ideas sobre los alimentos.</p> <p>Es importante recordar que cualquier alimento puede formar parte de</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>una dieta sana y balanceada. Sin embargo, los alimentos y las bebidas azucarados, pegajosos o masticables se deben ofrecer con menos frecuencia que los bocadillos ricos en calcio o fibra. Y aun así, es un buen hábito limpiarse los dientes y las encías después de cada comida o bocadillo!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fotos de los siguientes alimentos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Paleta: contiene mucho azúcar que puede cubrir los dientes y si no se limpian, puede hacer que se formen caries. 2. Jugo: contiene mucho azúcar que puede cubrir los dientes y si no se limpian, puede hacer que formen caries. 3. Papitas: los carbohidratos a base de almidones se pueden quedar entre los dientes y formar caries. 4. Pan: los carbohidratos a base de almidones se pueden quedar entre los dientes y formar caries. 5. Pasas: los alimentos pegajosos pueden pegarse a los dientes y formar caries. 6. Barras de granola: los alimentos pegajosos pueden pegarse a los dientes y formar caries. 7. Zanahorias: los alimentos crujientes no se pegan a los dientes y ayudan a eliminar microbios. También, estimulan el flujo de saliva y esto, además de un buen cuidado bucal en casa, es la mejor defensa natural para combatir las caries y la enfermedad de las encías. 8. Yogur: el calcio ayuda a desarrollar dientes y huesos fuertes. 9. Queso: el calcio del queso proporciona minerales saludables que los dientes necesitan para mantenerse fuertes. 10. Agua: o cualquier producto que contenga fluoruro ayuda a mantener los dientes fuertes y sanos y previene las caries. <p>Lo que hemos aprendido es que los alimentos azucarados, pegajosos o masticables tienen más probabilidad de formar caries que los vegetales y frutas crujientes, o alimentos ricos en calcio. Sin embargo, no importa cuáles tipos de alimentos coma, es importante establecer una rutina diaria de salud bucal para prevenir las caries.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuáles son algunos de los bocadillos que puede ofrecer a su familia para crear "sonrisas sanas"? <ul style="list-style-type: none"> • Alimentos ricos en calcio como: queso, yogur y queso cottage.

Item	Notes for Conducting the Session
	<ul style="list-style-type: none"> Alimentos ricos en fibra, como: frutas y verduras.
<p>Review and Evaluations: <i>Invite participants to summarize the key points and share how they will use what they learned in the future. List a question/activity to prompt this. List any community or other resources for clients.</i></p>	<p>Las caries se pueden prevenir. ¿Cuál es un hábito sano que puede añadir a su rutina diaria de salud bucal para ayudar a prevenir las caries y mantener las sonrisas de su familia agradables y sanas?</p> <ol style="list-style-type: none"> Cepillarse los dientes después de una comida Usar la cantidad correcta de pasta de dientes, del tamaño de un chícharo. Reemplazar el cepillo de dientes cada 4 a 6 meses, o después de estar enfermo, o cuando las brochas empiezan a caerse o se abren hacia afuera. Ir periódicamente al dentista para los exámenes dentales. Hacer la primera cita con el dentista del bebé a partir de los 6 meses y en el hogar dental. Limitar alimentos azucarados, masticables o pegajosos. Disfrutar bocadillos ricos en calcio y fibra, como trozos de vegetales y queso. Ser para su hijo un modelo de buenos hábitos de higiene bucal. Programar 2 minutos en un reloj para medir el tiempo mientras se cepilla los dientes, y usar el hilo dental a diario. No compartir alimentos, utensilios ni cepillos de dientes.
<p>Personal Review of Session (afterward): <i>Take a few moments to evaluate the class. What will you change?</i></p>	<p>What went well?</p> <p>What did not go as well?</p> <p>What will you do the same way the next time you give this class?</p>
<p>Supplemental Information – <i>Describe any attachments and include any other needed information.</i></p>	<p>February is Children’s Dental Health Month. Have a healthy smile Celebration at your clinic!</p>

