

CONCURSO "MEJOR SONRISA ESCOLAR 2011"

CUESTIONARIO NIVEL PRIMARIA

IMPORTANTE

La prueba es de conocimientos no de memoria, puedes responder las preguntas con tus propias palabras y ejemplos. Tomaremos en cuenta tus repuestas correctas y la forma cómo respondes.

1.- CONOCIENDO NUESTROS DIENTES

1.1. ¿Cuáles son los tipos de dentición y cuántos dientes hay en cada uno?

Los tipos de dentición son 2:

- 1.- Dientes temporales o de leche que son 20
- 2.- Dientes permanentes que son 32

2.2. ¿Cuántos tipos de dientes hay y cuáles son?

Los tipos de dientes son 4: Incisivos, Caninos, Premolares y Molares

1.3. ¿Cuáles son las funciones de los dientes? Explica.

Las funciones son 3:

Masticación: porque gracias a los dientes podemos cortar, desgarrar y triturar los alimentos para lograr una buena digestión.

Pronunciación: gracias a los dientes podemos pronunciar bien las palabras.

Estética: los dientes nos ayudan a sonreír y vernos bien.

1.4. ¿Cuáles son las partes del diente?

CORONA, es la parte que se ve cuando sonreímos.

RAIZ, está cubierta por la encía.

1.5. ¿Cuántas veces al día debemos cepillarnos los dientes?

Debemos cepillarnos los dientes después de cada comida, al levantarnos y antes de dormir.

1.6. Menciona ejemplos de lonchera saludable y a qué grupo de alimentos pertenecen

Puedes mencionar otros alimentos para la lonchera, siguiendo estos ejemplos.

- Pan con huevo y agua de cebada. (el pan es energético, el huevo es formador y la cebada es protector).
- Quinoa con leche y manzana (la quinoa es energético, la leche es alimento formador y la manzana protector).

2. PLACA BACTERIANA, CARIES Y GINGIVITIS.

2.1. ¿Qué es la placa bacteriana y cómo está formada?

Es una masa pegajosa e invisible que se pega en los dientes después de cada comida, la cual está formada por bacterias, restos de comida y saliva.

2.2. ¿Qué es la caries?

La caries es una enfermedad causada por los ácidos de las bacterias que destruyen los dientes poco a poco.

2.3. ¿Qué consecuencias se dan por la caries?

La caries produce dolor, no podemos comer y podemos perder dientes. Nuestra autoestima también se verá afectada, al ver mal nuestro aspecto con dientes en mal estado o sin dientes.

2.4. ¿Qué es la gingivitis y cómo la reconocemos?

La gingivitis es una enfermedad que afecta las encías y es causada por la placa bacteriana. Una encía con gingivitis se ve de color rojo, hinchada, lo que produce mal aliento y sangrado al cepillarse.

3. MÉTODOS DE PREVENCIÓN

3.1. ¿Cómo evitamos las enfermedades de la boca?

Algunas medidas importantes son:

- Cepillarnos los dientes después de cada comida, al levantarnos y antes de dormir.
- Consumir alimentos saludables, evitando el exceso de dulces.
- Visitar al odontólogo por lo menos 2 veces al año

3.2. ¿Para qué sirve el flúor y dónde lo encontramos?

El flúor sirve para fortalecer el esmalte de los dientes y lo encontramos en las pastas dentales. Los dentistas colocan flúor en gel en los consultorios en dos dosis al año. También se puede encontrar flúor en alimentos como el pescado, espinaca, rabanito, cebada, lentejas, arroz, pera, manzana, sal fluorada, etc.

3.3. ¿Cuántas veces debo visitar al dentista?

Debo visitarlo por lo menos 2 veces al año, si tengo caries me curara y también me hará una limpieza de todos los dientes. No debo esperar que me duela un diente para recién acudir a la consulta.

3.4. ¿Solo los dulces producen caries?

No, cualquier alimento puede producir caries, si no nos cepillamos después de comer.

3.5. Explica la técnica del cepillado

Técnica del barrido: Se debe realizar movimientos verticales como barriendo de arriba hacia abajo, por la parte externa e interna (adentro y afuera) de todos los dientes, empezando por las molares derechas y terminando en el lado izquierdo. Después en forma circular sobre la parte con la que masticamos de las molares. Por último, cepillar suavemente la lengua.

4. SALUD MENTAL

4.1. ¿Cuáles son los tipos de maltrato infantil?

Son: Maltrato físico, maltrato psicológico, maltrato por negligencia o abandono y abuso sexual.

4.2. ¿Cuándo decimos que hay maltrato psicológico?

Cuando te insultan con palabras hirientes o vulgares, te rechazan, te amenazan, te gritan haciéndote sentir mal y bajando tu autoestima.

4.3. ¿Cómo es el maltrato por negligencia o descuido?

Se produce cuando los padres o apoderados no satisfacen nuestras necesidades básicas, como la alimentación nutritiva, descuidan la educación y salud; algunos niños son sometidos a trabajos duros no estando preparados para ello.

4.4. ¿Qué técnicas de autocuidado puedo aplicar para protegerme del abuso sexual? Menciona tres.

- Tener plena confianza con mis padres y profesores o, en casos especiales, con alguna persona mayor que pueda ayudarme cuando sea necesario.
- No permitir que alguien toque mi cuerpo de manera indebida, que me moleste o incomode.
- Nunca callar cuando yo sienta que alguien me está acosando o molestando sexualmente, DENUNCIAR siempre estos casos.

4.5. Menciona tres instituciones donde acudir cuando hay maltrato infantil.

1. DEMUNA
2. Comisaría
3. Defensoría del niño

4.6. ¿Cómo puedo fomentar el buen trato en el aula?

Respetando las normas de convivencia, denunciando algún tipo de maltrato y no siendo participe de ella, ayudando a mis compañeros, profesores, siendo ejemplo de buenas acciones.

4.7. ¿Por qué es importante la adecuada comunicación entre las personas?

Porque es la base de la confianza con nuestros padres, profesores y amigos. A través de ella expresamos lo que pensamos y sentimos, además de fomentar la participación.

4.8. ¿Por qué es importante tomar buenas decisiones?

Al saber elegir lo que es mejor para nosotros, pensando en las consecuencias, nos sentiremos seguros y confiados de que estaremos bien.

4.9. ¿Cuáles son los componentes del trabajo en equipo?

Motivación, participación, fraternidad, organización, responsabilidad, cooperación y buen trato.

4.10. Menciona algunas normas de convivencia que nunca deben faltar en el aula

Respetar a nuestros compañeros, llegar siempre puntual, tolerar las diferencias entre los demás y ser responsables con nuestros quehaceres en el aula, participar ordenadamente.

4.11. Menciona algunas características de un buen líder

Motiva al grupo a hacer el trabajo, es respetuoso de las diversas ideas, sabe escuchar, sabe tomar adecuadas decisiones, sabe reconocer las habilidad de los demás.

4.12. ¿Cómo reconocer cuando no respetan mis derechos y el de mis compañeros?

Cuando mis compañeros y yo no recibimos nuestros alimentos, educación, no nos protegen, ni tenemos participación.

4.13. ¿Qué es la autoestima y cómo se forma?

Es quererse, respetarse, valorarse y confiar en sí mismo. Se forma en la relación positiva que tenemos con los demás, como nuestros padres, compañeros de escuela, maestros y amigos del barrio.

4.14. ¿Cómo reconocer a un niño cuya autoestima está dañada?

Cuando no lo respetan, le ponen apodosos y él acepta, y siempre está triste y temeroso.

4.15. Menciona algunas cosas que podemos hacer para mejorar nuestra autoestima

- Confiar en lo que sentimos y pensamos.
- Convencernos a nosotros mismos acerca de lo mucho que valemos.
- Aceptar nuestras cualidades y defectos para mejorarlas.
- Aprender a cuidar nuestro cuerpo y nuestra salud.