



**Nombre del alumno: Brenda Nataly
Galindo Villarreal**

**Nombre del profesor: Cecilio Culebro
Castellanos**

**Nombre del trabajo: Mapas
Conceptuales Salud Bucal, Salud
Mental, Accidentes en el Hogar**

Materia: Salud Pública

Grado: 1er Semestre

Grupo: "B"

SALUD BUCAL

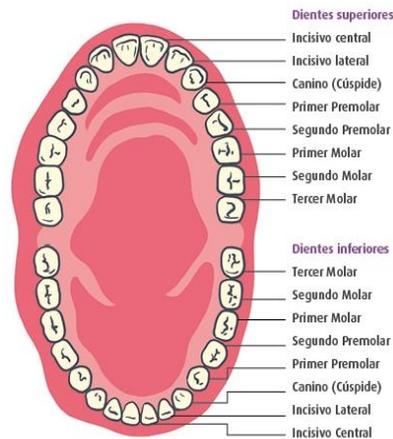
¿Qué es?



Tener una buena Salud Bucal contribuye con la autoestima, expresión, comunicación y estética facial.

La Salud Bucal es importante ya que indica el estado de salud en general de los individuos, entendiendo que la salud es el equilibrio biopsicosocial de un organismo en general iniciando desde su boca.

¿Cómo es la dentadura humana?



Como está constituido la Dentadura

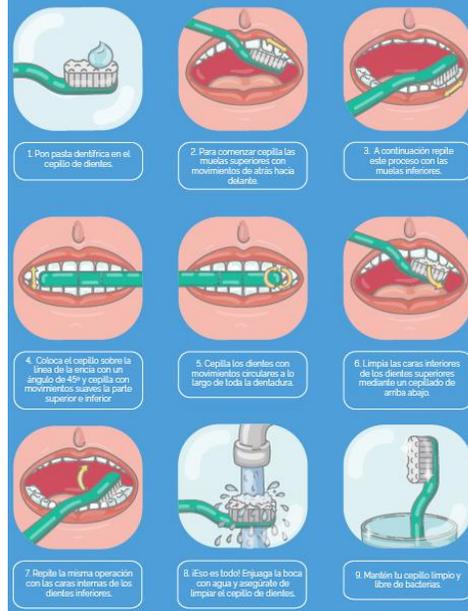
Cuidados de Salud Bucal

La dentadura humana adulta está formada por 32 dientes que se clasifican en cuatro grupos:

- Incisivos,
- Caninos (también conocidos como colmillos),
- Premolares (o bicúspides)
- Molares.

- Cepillarse los dientes cuidadosamente (3 veces al día ante de levantarse, después de comer y antes de dormir) de preferencia cepillarse después de consumir cada alimento
- Usar un dentífrico con flúor
- Limpiarse los espacios intercostales
- Limpiar la lengua y paladar
- La duración recomendable de cepillado, lo ideal es de 2 a 3 minutos por sesión.
- Uso del hilo dental

¿CÓMO CEPILLARSE LOS DIENTES?



Enfermedades por mala higiene bucal:

- Sarro y periodontitis
- Caries y halitosis
- Dolor al masticar
- Encías enrojecidas, sensibles o inflamadas
- Encías que sangran cuando te cepillas los dientes o usas hilo dental
- Encías que comienzan a separarse de los dientes
- Sensibilidad inusual al frío y al calor
- Dientes permanentes flojos
- Dientes



SALUD MENTAL

SEGÚN LA OMS

La salud mental es el bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y en última instancia, el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación.



La salud mental está determinada por factores tanto sociales, como ambientales, biológicos y psicológicos.



Que puede afectar la salud mental



Incluye padecimientos como:

- Depresión
- Ansiedad
- la epilepsia
- Las demencias
- La esquizofrenia y los trastornos del desarrollo en la infancia, etc.

Consejos para mejorar:

- Mantenerse activo
- Descansa
- Comer bien
- Haz vida social
- Divertirse
- Relajarse
- Comunicarse
- Ponerse objetivo
- Gestiona tus pensamientos
- Buscar ayuda



- Factores biológicos, como los genes o la química del cerebro

-Experiencias de vida, como trauma o abuso

-Antecedentes familiares de problemas de salud mental

-Su estilo de vida, como la dieta, actividad física y consumo de sustancias



-Cambios en sus hábitos alimenticios o de sueño

-Aislarse de las personas y actividades que disfruta

-Tener nada o poca energía

-Sentirse vacío o como si nada importara

-Tener dolores y molestias inexplicables

-Sentirse impotente o sin esperanza

-Fumar, beber o usar drogas más de lo habitual

-Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado

-Tener pensamientos y recuerdos que no puede sacar de su cabeza

-Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas

-Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros, etc.

ACCIDENTES EN EL HOGAR

¿Qué es?
Accidente

- De Transito
- De Trabajos
- Doméstico y Peri-domestico

TIPOS DE ACCIDENTES:

Suceso imprevisto que altera la marcha normal o prevista de las cosas, especialmente el que causa daños a una persona o cosa.

Más comunes

Caídas y golpes

Cortes y quemaduras

Intoxicaciones

Lesiones por electricidad

Atragantamientos

Consejos para evitar accidentes en el hogar



Elementos de llama libre, como las velas, no deben quedar desatendidos.



Los mangos de sartenes y cacerolas deben quedar hacia adentro. Niñas y niños no pueden jugar en la cocina.



Para evitar caídas se debe mantener el suelo libre de obstáculos, sin superficies resbaladizas.



Las intoxicaciones se pueden prevenir guardando los envases etiquetados fuera del alcance de niñas y niños



Revisar que las instalaciones eléctricas estén en buen estado para evitar las electrocuciones.



Elementos como las piletas deben estar bien empotrados y asegurados para que no caigan y produzcan lesiones importantes.

