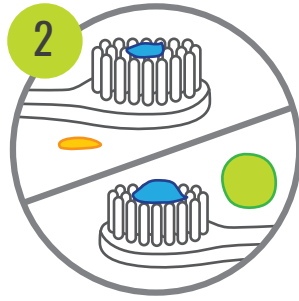


Cómo Cepillar los Dientes de un Niño



1
Encuentre una posición cómoda para cepillar los dientes del niño.

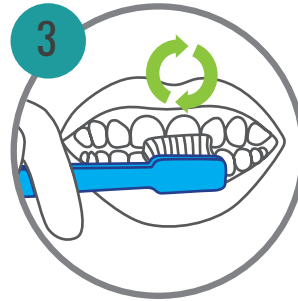
Algunos padres prefieren sentar al niño en su regazo, y ambos estar frente al espejo. Si el niño puede hacerlo, puede pararse sobre un banco con escalón frente al espejo, y usted puede permanecer de pie detrás de él.



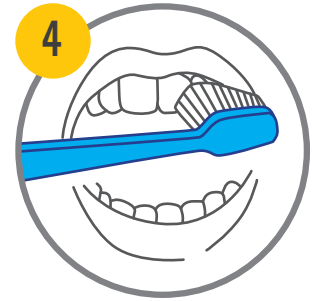
2
Coloque la pasta de dientes en el cepillo.

Para los niños menores de 3 años de edad, utilice una cantidad de pasta del tamaño de un grano de arroz.

Para los niños de 3 a 6 años de edad, utilice una cantidad de pasta del tamaño de un guisante.



3
Con movimientos circulares suaves, cepille los dientes superiores e inferiores.



4
Cepille las superficies externas (las superficies que miran hacia los labios) de los dientes superiores e inferiores.



5
Cepille las superficies internas (las superficies que miran hacia la lengua) de los dientes superiores e inferiores.



6
Cepille la parte superior (las superficies que se utilizan para masticar) de cada diente.



7
Pida al niño que escupa la pasta de dientes en el lavabo.



8
Pida al niño que se enjuague la boca.

CONSEJOS PARA LOS PADRES

- Cepille los dientes por lo menos dos minutos, dos veces al día y siempre antes de acostarse.
- Empiece a cepillar los dientes tan pronto como aparezca el primer diente.
- Utilice un cepillo dental infantil con cerdas suaves. Los cepillos de dientes para niños están diseñados especialmente para caber en bocas pequeñas de manera cómoda.
- Cambie los cepillos de dientes cada tres o cuatro meses.
- Dé a cada niño su propio cepillo de dientes para evitar compartir las bacterias que pueden causar caries. ¡No comparta los cepillos de dientes!
- Supervise a los niños durante el cepillado hasta que tengan al menos 7 u 8 años y demuestren buenos hábitos de cepillado.
- Permita que los niños menores de 7 años se cepillen solos. Cuando el niño termine de cepillarse, revise visualmente para asegurarse de que se limpió todas las áreas y, si es necesario, que se cepille de nuevo.
- Dé un buen ejemplo al cepillarse los dientes dos veces al día. Haga que el cepillado sea una actividad familiar y hágalo con sus hijos, si es posible.
- Visite https://youtu.be/_insert_link apropiado para obtener información adicional.