



# CEPILLAR LOS DIENTES DE SU NIÑO

## Cuándo, por qué y cómo



LECCIÓN:  
2 MINUTOS, 2 VECES  
AL DÍA PARA UNA  
SONRISA SANA

### ¿CUÁNDO DEBEMOS CEPILLARNOS LOS DIENTES?... ¿Y POR QUÉ?

Todos tenemos bacterias en la boca. Estas bacterias crean una capa pegajosa sobre nuestros dientes, que se llama placa. La placa hace que sea más fácil para las bacterias convertir los alimentos que comemos en ácidos. ¡Los ácidos causan la caries!



#### DESPUÉS DEL DESAYUNO:

Las bacterias en la boca de su niño pueden convertir los alimentos que desayuna en ácidos. Al cepillar justo después del desayuno, puede limpiar la placa. Así los ácidos no se quedan sobre sus dientes durante todo el día. Esto puede ayudar a prevenir la caries.



#### ANTES DE LA HORA DE ACOSTARSE:

Mientras el niño está despierto, su saliva y su lengua trabajan juntos para mantener limpios sus dientes. Pero cuando el niño duerme, su lengua no se mueve tanto. Y hay menos saliva. Así, los dientes no se limpian tan bien durante la noche.



### ¿CÓMO DEBEMOS CEPILLAR LOS DIENTES?



**COLOQUE UNA PEQUEÑA CANTIDAD DE PASTA DENTAL CON FLUORURO SOBRE EL CEPILLO DENTAL**

Para los niños menores de 3 años de edad, la pasta dental debe tener el tamaño de un grano de arroz.

Para los niños de 3 años y mayores, la pasta dental debe tener el tamaño de un chícharo.



#### CONSEJOS PARA CEPILLAR LOS DIENTES

Sostenga el cepillo en un ángulo de 45 grados con las encías de su niño.

Cepille suavemente, adelante y atrás, usando movimientos cortos.

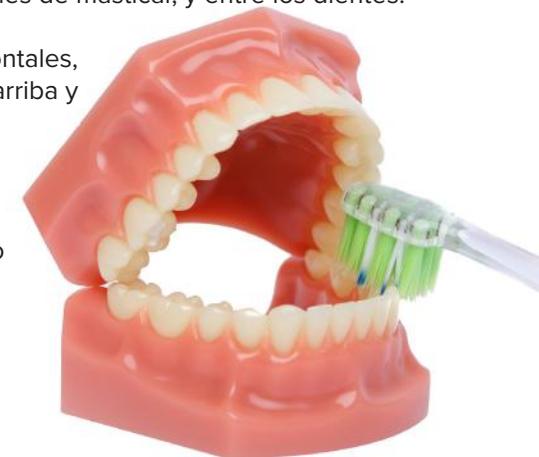
¡Cepille el frente, la parte de atrás, las superficies de masticar, y entre los dientes!

Para limpiar la parte de atrás de los dientes frontales, sostenga el cepillo hacia arriba. Cepille hacia arriba y abajo unas cuantas veces.



#### CEPILLE LA LENGUA

Sí, la lengua. Esto ayuda a mantener un aliento fresco y a eliminar las bacterias.





# CEPILLAR LOS DIENTES DE SU NIÑO

## Cuándo, por qué y cómo



### ESCUPIR LA PASTA DENTAL

Durante y después del cepillado, haga que su niño escupa la pasta dental. No deje que él trague la pasta dental.

### ¿Y SI MI NIÑO TODAVÍA NO PUEDE ESCUPIR?

Haga que él se incline sobre el lavamanos mientras usted le cepilla los dientes. Esto dejará que la pasta dental gotee de su boca mientras usted cepilla.



## ¿Cuándo?



En general, después del desayuno y antes de ir a la cama son los mejores momentos para cepillar los dientes. Pero usted puede decidir las horas exactas.

### ¿Su niño desayuna temprano o tarde?

Si él desayuna en la guardería, cepille sus dientes antes de salir de la casa.

### ¿Cepillará sus dientes antes o después de la hora del cuento?

Pruebe diferentes momentos en la mañana y la tarde. Vea qué funciona mejor para su familia.



Se recomienda que lleve a su niño al dentista cada 6 meses o más si el dentista lo recomienda.

### Tome esta lección para aprender

- Cuáles alimentos y bebidas son buenos para la salud dental
- Consejos para entusiasmar a los niños para el cepillado de los dientes

### Para empezar:

- Visite [wichealth.org](http://wichealth.org)
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Mantener a su familia sana**
- Elija la lección: **2 minutos, 2 veces al día para una sonrisa sana**

