

CEPILLADO DE DIENTES DE SU NIÑO



bright smiles
FROM BIRTH

El cepillado correcto de los dientes puede contribuir a evitar que su hijo desarrolle caries y deterioro dental.

¿Cuándo debo comenzar a cepillar los dientes de mi hijo?

¡Puede comenzar a cepillarlo incluso antes de que su bebé tenga dientes! Use un paño húmedo para limpiar las encías del bebé después de cada comida y antes de acostarlo hasta que sus dientes empiecen a salir (cerca de los 6 meses de edad). Una vez que su bebé tenga dientes, comience a usar un cepillo de dientes pequeño y suave. Al igual que ocurre con usted, los dientes de un niño deben cepillarse al menos dos veces al día, particularmente al momento de acostarse.

¿Qué tipo de cepillo de dientes debo usar?

Todo el mundo debe usar un cepillo de dientes de cerdas suaves. Elija un tamaño adecuado para su hijo. Es mejor usar un cepillo de dientes pequeño en lugar de uno más grande de adultos. Los cepillos de dientes nunca deben compartirse; debe sustituirlos cada tres meses o cuando las cerdas comiencen a espaciarse.

¿Cómo debo cepillar los dientes a mi hijo?

Usando un cepillo de dientes pequeño de cerdas suaves, coloque una cantidad pequeña de pasta dentífrica con flúor sobre el cepillo. Para los niños menores de dos años de edad, use una cantidad muy pequeña de pasta dentífrica, no mayor de un grano de arroz. Para niños de más de dos años de edad, puede usar una cantidad de pasta dentífrica del tamaño de una arveja. Cepille los dientes suavemente con un movimiento frotante circular. Lo más importante es cepillar los dientes cerca del borde de las encías, ya que allí es donde se alojan los microbios que causan la caries. Comience con los dientes superiores traseros y cepille todas las superficies externas de la dentadura hasta llegar al otro lado de la boca. Luego haga lo mismo con los dientes inferiores. No se olvide de hacer lo mismo en el borde interno de los dientes (el lado donde está la lengua). Por último, cepille las superficies de masticación de los dientes. Asegúrese de cepillar cada lado de cada diente. Cepillar los dientes de su hijo debiera tomarle de dos a tres minutos.

¿Cuánta pasta dentífrica debe usarse para cepillar los dientes de un niño?

Demasiado flúor puede manchar los dientes de su niño, por lo que es importante que no use demasiada pasta dentífrica. Para cepillar los dientes de niños de más de dos años de edad, debe usar una capa delgada de pasta dentífrica con flúor del tamaño de una arveja. Debe tomarse el cuidado de que el niño no trague la pasta dentífrica y de enseñarle cómo escupirlo. Para los niños de menos de 2 años de la edad debe usar una cantidad muy pequeña de pasta dentífrica, equivalente al tamaño de un grano de arroz. Nunca deje que un niño se coma la pasta dentífrica; manténgala guardada fuera del alcance de los niños.

¿Cuántas veces al día deben cepillarse los dientes de un niño?

Tome la costumbre de cepillar los dientes del niño al menos dos veces al día, una vez antes del desayuno y otra antes de que se acueste a dormir por la noche.

¿Cuándo podrá mi hijo cepillarse sus propios dientes?

Recuerde, el niño no podrá cepillar los dientes por sí mismo hasta que tenga cerca de 6 años de edad, o hasta que pueda atarse los cordones de sus propios zapatos. Asegúrese de enseñarle cómo cepillarse los dientes mostrándoles la forma en que usted se cepilla los dientes y enseñándole cómo sostener un cepillo de dientes.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Illinois Chapter