CEPILLANDO LOS DIENTES DE SU HIJO

QUIÉN:

¡Los niños necesitan su ayuda en desarrollando hábitos saludables! Un niño necesita ayuda para cepillarse los dientes hasta que tenga aproximadamente 6 años o cuando pueda atarse los zapatos. ¡Enséñeles a cepillarse los dientes mostrándoles cómo hacerlo!

QUE:

Su hijo debe utilizar un cepillo de dientes suave. Debe ser del tamaño adecuado para ellos; es mejor un cepillo de dientes más pequeño. **Nunca compartas cepillos de dientes.**

CUANDO:

Cuando su bebé le salgan dientes, puede empezar usando un cepillo de dientes pequeño y suave. Al igual que tú, a un niño se le deben cepillar los dientes al menos dos veces al día y especialmente antes de acostarse.

PORQUE:

Cepillar los dientes de su hijo les ayuda a aprender hábitos saludables y les protege de las caries y las caries.

CÓMO:

Cepille suavemente los dientes usando un movimiento de cepillo circular. Es importante cepillarse los dientes cerca de la línea de las encías ya que aquí es donde se encuentran los gérmenes que causan las caries.

Asegúrese de cepillar todas las superficies de los dientes del niño. Comience con los dientes posteriores de arriba y luego cepille los dientes inferiores de la misma manera. ¡No olvides también el interior (el lado de la lengua)!

Debería tardar unos **dos o tres minutos** en cepille los dientes de su hijo.

NOTA:

¡Usa una pasta dental **con** flúor!

Para niños menores de dos años, utilice una pequeña cantidad de pasta de dientes, no más grande que un grano de arroz. Una vez que su hijo pueda escupir, use una cantidad del tamaño de un guisante.

Guarde la pasta de dientes fuera del alcance de su hijo.

BRIGHT SMILES FROM BIRTH

Un proyecto del Capítulo de Illinois
de
la Academia Americana de Pediatría