

Al cepillar los dientes elimina las bacterias y los alimentos que producen caries.

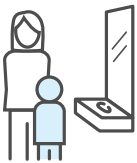
Ayude a sus hijos a cepillarse los dientes hasta los 7 u 8 años. A pesar de ser mayores, algunos niños podrían seguir necesitando su ayuda para hacerlo bien.



Comm. 016(S) (12/23)

CEPILLANDO LOS DIENTES de su Hijo

Posición



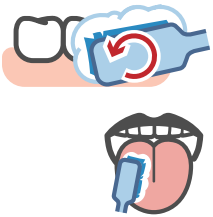
- Con los niños pequeños, siéntese en un sofá o cama y coloque la cabeza de su hijo en su pierna.
- Los niños de mayor edad pueden pararse en frente de usted, mirando ambos hacia la misma dirección.
- Recline la cabeza de su hijo a su cuerpo para alcanzar su boca con más facilidad

Al Usar la Pasta Dental



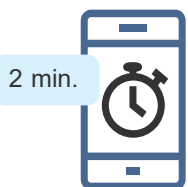
- Siempre use una pasta dental con fluoruro.
- Con los niños menores de 3 años de edad, use solamente una pequeña cantidad de pasta dental.
- Con los niños de 3 años y mayores, no use más de una bolita de pasta del tamaño de un chícharo.
- Aconseje a los niños escupir el exceso de pasta después de cepillarse.

Al Cepillarse



- Coloque el cepillo sobre los dientes cerca del inicio de la encía.
- Cepille con un movimiento circular suave y asegúrese de limpiar completamente cada diente – tanto por fuera como por dentro.
- Seguidamente, cepille las superficies masticatorias. ¡No se olvide de los dientes de atrás!
- Por último, cepílese la lengua comenzando por la parte de atrás hacia delante. Este es un lugar donde las bacterias se acumulan con facilidad.

Otras Sugerencias que le Podrían ser Útiles



- Cepille los dientes 2 veces al día. Una de esas veces debería de ser antes de acostarse.
- Use un cepillo de dientes de tamaño infantil con cerdas suaves.
- Cepille los dientes al menos por 2 minutos. Use un cronómetro o haga que su hijo se cepille a lo largo de una canción completa.
- Levante los labios y mejillas para limpiar a lo largo del borde de las encías.
- Reemplace los cepillos de dientes cada 3 ó 4 meses.

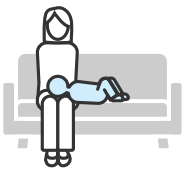
El hilo dental limpia los lugares que el cepillo de dientes no puede alcanzar.

Comience a utilizar el hilo dental cuando los dientes de su hijo empiecen a rozarse entre sí. La mayoría de los niños necesita ayuda con el hilo dental hasta los 8 ó 9 años.

UTILICE EL HILO DENTAL AL LIMPIAR LOS DIENTES

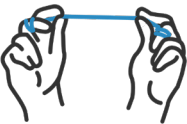
de su Hijo

Posición



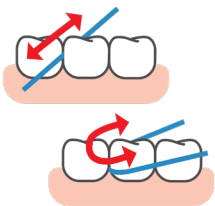
- Con los niños pequeños, siéntese en un sofá o cama y coloque la cabeza de su hijo en su pierna.
- Los niños de mayor edad pueden pararse en frente de usted, mirando ambos hacia la misma dirección.
- Recline la cabeza de su hijo contra a su cuerpo para alcanzar su boca con más facilidad.

AL Sostener el Hilo Dental



- Use alrededor de 18 pulgadas de hilo (la distancia entre la punta de sus dedos y su codo).
- Enrolle el hilo alrededor de su dedo medio y deje un par de pulgadas de hilo entre sus manos.
- Sostenga el hilo firmemente entre el pulgar y el dedo índice antes de comenzar a pasar el hilo.

Al Pasar el Hilo Entre los Dientes y las Encías



- Con mucha delicadeza, pase el hilo entre los dientes de su hijo, moviendo el hilo hacia adelante y hacia atrás como si fuera un serrucho.
- Cuando el hilo llegue a la encía, rodee el diente con el hilo para formar la letra C.
- Suavemente frote el costado del diente por debajo de la encía hacia arriba y hacia abajo.
- Repita lo mismo en otro diente y encía opuestos y recorra el diente gentilmente como si el hilo fuera un serrucho.
- Haga lo mismo con todos los dientes de su hijo que se rocen entre sí.

Otras Sugerencias



- Use el hilo dental al menos una vez al día – el mejor momento de hacerlo es inmediatamente antes de acostarse.
- Evite jalar o romper el hilo entre los dientes. Esto podría lastimar las encías de su niño.
- Use una sección 'limpia' del hilo cada vez que cambie de diente. Esto lo logrará al desenrollar y enrollar el hilo alrededor de su dedo medio.
- ¡Acuérdese de pasar el hilo detrás de los dientes traseros!