

# Hábitos sanos para sonrisas felices



## Cómo cepillar los dientes de su niño

**E**l cepillado es una de las formas principales de mantener sus dientes saludables. Cepille los dientes de su niño usando pasta de dientes con fluoruro dos veces al día para ayudar a prevenir las caries. Empiece a cepillar tan pronto como a su niño le salga su primer diente.



*¡La preparación para la escuela comienza con la salud!*



Sugerencias para cepillarle los dientes a su niño:

- Cepíllele los dientes después del desayuno y antes de que se vaya a dormir.
- Use un cepillo de dientes de cerdas suaves para niños y pasta con fluoruro.
  - Para niños menores de 3 años, use solo un poquitito de pasta con fluoruro.
  - Para niños entre 3 y 6 años, use una cantidad de pasta con fluoruro del tamaño de un chícharo.
- A los niños pequeños les gusta hacer las cosas por sí mismos. Es bueno dejar que los niños se cepillen solos los dientes bajo la supervisión de un adulto. Pero los niños menores de 7 u 8 años no saben cepillarse bien los dientes. Es necesario que un adulto también les cepille los dientes.
- Busque una posición en que su niño se sienta a gusto y que usted pueda ver

sus dientes al cepillárselos. Por ejemplo, siéntese en el piso y ponga la cabeza de su bebé o de su niño en su regazo. O párese detrás de su niño cuando esté frente al espejo.

- Cepille los dientes de su niño suavemente haciendo círculos pequeños. Cepille todas las superficies de los dientes, incluyendo el interior y el exterior.
- Después del cepillado, asegúrese de que su niño escupa la pasta restante, pero que no se enjuague la boca. La pequeña cantidad de pasta que se queda en su boca es buena para los dientes.
- Si le está costando cepillarle los dientes a su niño, use un temporizador, cante una canción o jueguen a contar durante el cepillado. También le puede pedir ayuda al personal de la clínica dental de su niño.



*Use solo un poquitito de pasta con niños menores de 3 años.*



*Use una cantidad del tamaño de un chícharo con niños de 3 a 6 años.*