

Queridos Padres,

**Todos los dientes son importantes, ¡incluso los dientes de leche o primarios! Promueva unos dientes y encías fuertes ayudando a los niños a cepillarse los dientes y a usar el hilo dental todos los días. Los niños necesitan de la ayuda de un adulto para cepillarse correctamente. Deje a los niños intentar el cepillarse los dientes por sí mismos. Después usted puede recepillárselos y usar de nuevo el hilo dental entre los dientes del niño.**

**Página 2** - Debes cepillarte los dientes todos los días. Los niños (y los adultos) se deben cepillar los dientes por lo menos dos veces al día. Cepillarse, si es posible, después de las comidas y las meriendas. Si no pueden cepillarse, entonces ayúdeles a enjuagarse la boca con agua. Cepille siempre los dientes antes acostarse.

**Página 3** - Pon pasta dental en el cepillo de dientes. ¡Apenas *un poquito* de pasta dental es suficiente! Elija una pasta dental que diga “aprobado por ADA” y que contenga fluoruro. El fluoruro ayuda a fortalecer los dientes.

**Página 4** – Pon el cepillo dental en tus dientes. Utilice un cepillo de dientes con cerdas suaves. Mueva suavemente el cepillo con un movimiento circular sobre los dientes y las encías. Asegúrese de cambiar el cepillo de dientes cada 3 ó 4 meses o más seguido si se desgastan las cerdas del cepillo.

**Página 5** – Cepilla cada diente. Cepilla al frente, detrás y en la punta de cada diente. Enseñe a los niños a cepillarse tres o cuatro dientes 10 veces y después cepillarse los 3 ó 4 dientes siguientes. Cepille suavemente las encías para ayudar a mantenerlas sanas. Entonces cepille la lengua para librarla de las bacterias que pueden causar caries.

**Página 6**– Escupe la pasta dental. Los niños deben escupir la pasta dental después de cepillarse. La mayoría de las cremas dentales contienen fluoruro y el fluoruro es bueno para sus dientes. Pero, si los niños se tragan la pasta dental todos los días, podrían obtener demasiado fluoruro. Esto puede causar manchas o decoloración de los dientes. Los niños no deben utilizar enjuagues bucales (como Listerine) hasta que sepan “enguarde y escupir.” Muchos productos de enjuague bucal contienen alcohol y/o fluoruro, que deben ser escupidos y no tragados.

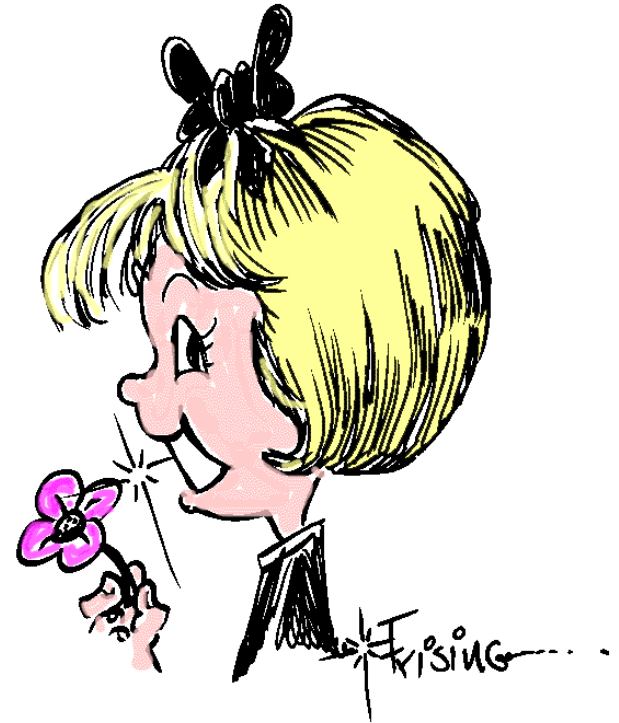
**Página 7** – Usa el hilo dental entre los dientes. El usar el hilo dental ayuda a quitar el alimento y la placa que se forma entre los dientes donde el cepillo dental no puede llegar. Usted necesita empezar a usar el hilo dental con su niño cuando él/ella ya tenga dos dientes que se toquen.

**Pregunte a su dentista cuándo su niño debe volver para los chequeos y los tratamientos dentales. Consulte siempre a un dentista si su niño tiene dolor en un diente, dolor en la boca u otros problemas dentales obvios.**

Derechos de autor 2007 Healthy Childcare Consultants, Inc.

[www.childhealthonline.org](http://www.childhealthonline.org)

# Cuidado Dental



Parte de la serie *HIP on Health*

Escrito por Charlotte Hendricks

Ilustrado por Nic Frising

[www.childhealthonline.org](http://www.childhealthonline.org)

Debes cepillarte los  
dientes todos los días.



Debes cepillarte  
después de comer y  
antes de irte a dormir.

Usa el hilo dental entre  
tus dientes.



!Pide a un adulto que  
te ayude a usar el  
hilo dental!

Cepilla también tus  
encías y tú lengua.



Escupe la pasta dental.

Pon pasta dental en el  
cepillo de dientes.



!Usa sólo un poquito  
de pasta dental!

Pon el cepillo dental  
en tus dientes.



Mueve el cepillo muy  
suavemente en formar  
circular.

!Cepilla al frente, detrás  
y en la punta de  
cada diente!



Cepilla cada diente  
diez veces.