



CEPILLADO DE DIENTES EN EL HOGAR

Los niños (as), al igual que los adultos, deben cepillarse diariamente los dientes. Al realizar el cepillado, se quitan las bacterias que causan las caries dentales y previenen la inflamación de las encías. Los buenos hábitos dentales ayudarán a los niños (as) a crecer con sonrisas sanas.

Recomendaciones a seguir para asegurar un buen cepillado de los dientes:

- ◇ Solicite al padre, madre o encargado (a) del niño (a), un cepillo dental nuevo cada tres meses.
- ◇ El cepillo, debe ser suave y redondeado, de cerdas de nilón y apropiado para la edad del niño (a).
- ◇ **Solicite un nuevo cepillo de dientes antes de los tres meses, si:**
 - Las cerdas lucen desgastadas.
 - El niño (a) se ha enfermado.
 - El cepillo se contaminó con la saliva de otro niño (a).
¡Descártelo inmediatamente!
- ◇ Los cepillos, deben ser suaves y redondeados, de cerdas de nilón y apropiados para la edad del niño (a).
- ◇ Solicite al padre, madre o encargado (a), pasta dental con fluoruro y un vaso para que el niño(a) pueda realizar su enjuague bucal.
- ◇ Rotule el cepillo, el vaso y la pasta dental con el nombre del niño (a), para evitar que otro niño (a) los use por equivocación.
- ◇ Asegúrese que el niño (a) se cepille sus dientes **por lo menos una vez al día mientras se encuentre en el hogar de cuidado y desarrollo.**
- ◇ El momento ideal para realizar el cepillado de dientes es después de las comidas.

Forma correcta de realizar el cepillado de dientes:

- ◇ La cantidad de pasta a utilizar depende de la edad del niño (a):
 - **Niños menores 3 años** - Coloque pasta dental del tamaño de un **grano de arroz**.
 - **Niños mayores de 3 años** – Coloque pasta dental del tamaño de un **guisante**.

Se recomienda que cada niño (a) tenga su propia pasta dental rotulada. Si se comparte un tubo de pasta dental entre los niños (as), debe colocar la pasta dental en un pedazo de papel limpio para cada niño (a) en vez de colocarla directamente en el cepillo.

- ◇ **Infante:**
 - La higiene oral se comienza tan pronto sale el primer diente.
 - Diariamente, y **por lo menos una vez al día**, limpie la encía del infante.
 - Primero, lávese las manos, y cubra su dedo con una gaza, paño suave o un cepillo de dientes para infante (se coloca en el dedo del adulto) y con este limpie suavemente la encía.

- ◇ **Niños (as) pequeños (as) (hasta los 7 años):**
 - Acompañe al niño (a) mientras este se cepilla los dientes.
 - Asegúrese que el niño (a), se cepille los dientes de forma correcta.
 - Si el niño (a) aún no tiene la destreza, permítale que lo intente y, luego cepíllele los dientes.

- ◇ **Enseñe a los niños (as) la forma correcta de cepillarse los dientes, según se indica a continuación:**
 - Colocar el cepillo en posición horizontal sobre el diente y mover el mismo hacia atrás y hacia adelante.
 - Cepillar los tres lados de los dientes: el lado exterior, el lado interior y las superficies de las muelas.
 - Cepillar la lengua.
 - Escupir el exceso de pasta dental.
 - Utilizar el vaso con agua de la pluma para enjuagarse la boca.
 - El cepillado de los dientes debe durar aproximadamente **2 minutos**.

- ◇ **Después del cepillado de dientes, enséñele a los niños (as) a:**
 - Enjuagar el cepillo con agua corriente y dejar secar al aire.
 - Guardar el cepillo de dientes en posición vertical con las cerdas hacia arriba.
 - Colocar el cepillo de manera tal que el mismo no tenga contacto con otros cepillos ni con el gotereo que vierten al enjuagarse.

- ◇ **Mantenga los vasos de enjuague bucal y el área donde se colocan los cepillos limpia y saneada:**
 - Sanee los vasos de enjuague bucal utilizando la dilución de agua a cloro de **cucharada de cloro en 1 galón de agua fría**.

Referencia:

Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education Programs, Estándar 3.1.5: Oral Health. Modificado el 10 de marzo de 2016. Recuperado de <http://cfoc.nrckids.org/StandardView/3.1.5.2>