

# Cómo Cepillar los Dientes de un Niño: *Consejos* para Padres y Cuidadores



Su tarea como padre incluye asegurarse que los dientes de su hijo estén limpios, sanos y sin caries. Algunas veces es difícil limpiar los dientes de bebés y niños pequeños, pero es importante hacerlo pues los dientes de leche son muy susceptibles a las caries y éstas se desarrollan con rapidez.

## Cómo lavar los dientes de su bebé

- Comience a lavar los dientes de su bebé apenas asome el primer diente.
- Utilice un cepillo suave para bebé y no permita que la familia comparta los cepillos.
- Unte el cepillo con una cantidad pequeña de dentífrico con flúor, aproximadamente del tamaño de un grano de arroz.
- Lávele los dientes dos veces al día, especialmente antes de acostarlo.
- Cepille el área en que se juntan dientes y encías.
- Frecuentemente levante los labios del bebé y examine la línea de las encías con cuidado. Llame a su dentista si observa manchas de color blanco o café o cualquier otra cosa anormal.
- Lleve al bebé al dentista cuando le salga el primer diente de leche o cuando cumpla un año.



## Cómo posicionar a su niño para lavarle los dientes



Encuentre una posición cómoda. A menudo, es más fácil cepillar los dientes cuando el niño está recostado; podrá ver mejor y hacer un mejor trabajo. Tal vez sea necesario que otro adulto sujete las manos del niño, o envolverlo en cobertores de modo que no alcance el cepillo ni se mueva demasiado.

Trate las siguientes posiciones:

- Acuéstelo en una mesa de cambiado asegurándose que no se pueda caer.
- Acuéstelo en un sofá o cama con la cabeza sobre sus piernas.
- Acuéstelo en el suelo con la cabeza sobre sus piernas.

## Cómo lavar los dientes de su niño pequeño

- Utilice un cepillo para niños con cerdas suaves; no permita que la familia comparta los cepillos.



- Comience con una cantidad muy pequeña de dentífrico con flúor y aumente la cantidad gradualmente hasta que llegue al tamaño de un frijol pequeño, cuando el niño tenga tres años.
  - Lávele los dientes dos veces al día, especialmente antes de acostarlo.
  - Cepille la lengua, la parte superior del diente y ambos lados del mismo; no olvide cepillar el área donde se juntan dientes y encías.
  - Cepille por lo menos dos minutos.
  - Las encías que sangran necesitan más tiempo de cepillado y no mayor fuerza de cepillado.
- Suavemente, pase hilo dental entre los dientes que están juntos.
- Lleve su niño al dentista con regularidad.

### ¡Recuerde!

- Los niños pequeños no se pueden lavar los dientes solos. Hágalo **por ellos** cuando son muy pequeños y **acompañélos** cuando crezcan.
- Los niños mayores de ocho años pueden lavarse solos si son supervisados.
- Siempre use un dentífrico con flúor; éste fortalece el esmalte de los dientes y ayuda a prevenir las caries.
- Enséñele a su hijo a escupir la pasta y manténgala fuera de su alcance.
- Si su niño tiene sed, ofrézcale agua. No permita que su niño se acostumbre a comer bocados y a consumir bebidas dulces entre horas de comidas y meriendas. Ello causa una cantidad continua de ácido en los dientes que puede causar caries.
- Preocúpese de sus propios dientes y encías; los adultos con dientes cariados e infecciones bucales pueden traspasar las bacterias a los niños a través del cepillo de dientes, cucharas u otros objetos compartidos.
- Dé un buen ejemplo: los niños se animan a lavarse los dientes cuando lo ven a usted hacerlo.



Contacte la oficina pública de salud, la biblioteca más cercanas a su hogar o vaya a [www.bcdental.org](http://www.bcdental.org) para ver un video educacional acerca de este tema.