

# TRUCOS Y ARTIMAÑAS

## LOGRAR QUE SU NIÑO SE CEPILLE

### LOS DIENTES



#### Use una Pequeña Cantidad de Pasta Dental

Es importante no utilizar demasiada pasta. Una cantidad del tamaño de un chicharo esta bien porque no crea demasiada espuma para intervenir al cepillar.



#### La Mejor Posición para Cepillar

Puede ser más fácil de pararse atrás o al lado de su niño con sus brazos en los hombros, pero debe tener el cepillo de dientes en una posición que sea cómoda para usted.



#### Use a Medidor de Tiempo

Algunos dentistas pediátricos recomiendan cepillar durante 3 minutos. Puede poner un reloj, o comprar un marcador de tiempo lleno de arena.



#### Cepille los Dientes de Atrás Primero

Los primeros 2 minutos de cepillar deben ser enfocados en los dientes superiores y dientes de la parte inferior de atrás, donde generalmente la caries se desarrolla primero. Utilice movimientos cortos y circulares, como usted hace con sus propios dientes, pasando la mayoría del tiempo en las superficies de los dientes



#### Enjuague Completamente

Esté seguro de enseñar a su niño cómo enjuagar, moviendo el agua alrededor en su boca y luego escupir.



#### Termine en Frente

Termine el ultimo minuto centrándose en los dientes de arriba y de abajo de enfrente. Oriente el cepillo de dientes donde este cómodo y flexible. Recuerde de cepillar los lados frente a la lengua así como los lados frente a los labios.



#### Usar Hilo Dental

Debe comenzar a usar el hilo dental en su niño cuando los dientes tocan uno al otro. Puede utilizar un pedazo de seda dental de niño. Arrodílese delante de o al lado de su niño. Esté seguro de usar el hilo dental suavemente debajo de la línea de la encía.



#### Admire los Dientes de su Niño

¡Felicite a su niño por hacer un buen trabajo y compliméntelos en sus hermosos y brillantes dientes! Alabar a su niño podría aumentar su auto estima y posiblemente conseguir interesarlos en la salud oral.

