

¡CEPILLAR 3!

Una guía para padres de familia



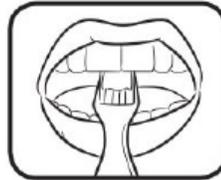
¿Sabía usted que?

- **Las caries en niños** son 5 veces más comunes que el **asma** y 7 veces más comunes que la **fiebre de heno**.
- En promedio, los niños que **ingresan a la escuela** por primera vez tienen **tres dientes con caries**.
- Para cuando **cumplen 15 años**, el niño promedio tiene **11 dientes con caries**.
- La Asociación Dental Americana (ADA) calcula que se pierden **51 millones de horas escolares al año** debido a enfermedades relacionadas con los dientes.
- La Asociación Dental Americana (ADA) recomienda que los niños **deben cepillarse los dientes apenas éstos salgan**.

Nuestra meta es prevenir caries y enfermedad de las encías

¡Como cepillar 3!

Cepille siempre los dientes, encías y lengua dos veces al día



Prepare su cepillo...

- Incline el cepillo de dientes en un ángulo de 45 grados contra el borde de **las encías**.
- Mueva el cepillo de arriba a abajo suavemente con movimientos cortos.

...y ¡cepille 3!

- Cepille el exterior e interior y la superficie de masticar de todos **los dientes**.
- Para limpiar la superficie interior de los dientes delanteros, incline el cepillo verticalmente y cepille con movimientos cortos de arriba y abajo.
- Cepille **la lengua** para remover la bacteria y mantener el aliento fresco.

Lo que USTED puede hacer en casa

- Se recomienda que los **padres de familia ayuden a los niños a cepillarse los dientes** al menos hasta que cumplan 8 años de edad.
- Use un cepillo de dientes de cerdas suaves, reemplace el cepillo de dientes cada 3 – 4 meses o si su hijo se ha enfermado.
- Lávese los dientes al menos **dos veces día**.
- Use solo **una untada de pasta de dientes con fluoruro** (o una cantidad del tamaño de un grano de arroz) para **niños menores de 3 años de edad** y la cantidad del tamaño de un **chícharo** para los **niños entre 3 – 6 años de edad**, y un poco más para niños más grandes.
- Haga que su niño **escupa la pasta de dientes** después de cepillarse.
- Cepille los dientes de su niño **tan pronto como salgan**.
- Ayude a su niño a **colocar el cepillo de dientes en un ángulo sobre las encías** para que puedan cumplir con la meta de cepillarse las encías.
- Asegúrese de que su hijo use **el movimiento de un lado a otro o el de “menea, menea”** cuando se cepille.
- Ayúdelos a cepillar al **frente, detrás y encima de los dientes**.
- Ayúdelos a **cepillarse la lengua** y remover los gérmenes y refrescar su aliento.