

Cepilla y seda correctamente mantendrá a tu hijo saludable

Escoge el cepillo dental del tamaño correcto

- Escoge el tamaño adecuado (cabeza y mango) para la boca y edad del niño
- Escoge cerdas suaves o extra suaves
- Cámbialo cada 3 a 4 meses, si las cerdas están desgastadas o después de que ha estado enfermo

Cepilla los dientes 2 veces al día durante dos minutos cada vez

- Cepilla en la mañana y a la hora de dormir
- Cepilla donde el diente se une a la encía
- Cepilla el exterior, el interior y la parte superior de los dientes y la lengua

Guías para la pasta dental*



Nacimiento hasta los tres años

- Limpia las encías con una toalla limpia y húmeda para los niños que no tienen dientes
- Usa un muy poca pasta dental con fluoruro como del tamaño de un arroz cuando salga el primer diente.



Tres años en adelante

- Usa una cantidad pequeña de pasta dental con fluoruro como del tamaño de un chicharro.

Derechos de autor de la Asociación Dental Norteamericana. Reproducido

Usa el hilo dental 1 vez al día

- La placa bacteriana entre los dientes puede causar problemas dentales
- El hilo dental remueve la placa bacteriana de entre los dientes



1. Enrolla el hilo alrededor de los dedos mayores
2. Usando los pulgares y el índice, desliza el hilo dental entre los dientes



3. Forma un arco en forma de «c» alrededor del diente y desliza el hilo dental hacia arriba y hacia abajo contra cada diente
4. Usa una sección limpia del hilo dental cada 2 o 3 dientes

Los padres deben ayudar con el cepillado y el hilo dental hasta los 9 años.