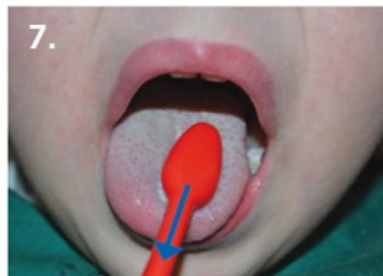


Recordar cepillar finalmente la lengua, de atrás hacia adelante.



Escupir restos de saliva y pasta de dientes, sin enjuague posterior al cepillado.



Lavar el cepillo de dientes con agua, evitando tocar las cerdas. Guardar en un espacio ventilado en posición vertical.

RECORDEMOS...



- El cepillado debe ser supervisado y asistido, en caso de ser necesario, por padres/cuidadores, hasta los 8 años.
- Los niños y niñas pueden utilizar pasta dental de adulto, sin efecto blanqueador, desde los 2 años de edad.
- En caso de no contar con pasta dental en el hogar, realizar cepillado con abundante agua después de cada comida.
- Realizar el lavado de dientes 2 veces al día como mínimo (Mañana y Noche). Idealmente posterior a cada comida.
- Se debe cepillar utilizando la técnica de “círculos, como las ruedas de bicicleta”; por una canción, 2 minutos. Para comenzar a formar el hábito, 1 minuto, aumentando progresivamente.
- Se recomienda evitar enjuagar con agua posterior al cepillado con pasta dental.
- Evitar entregar alimentos a los niños y niñas durante los 30 minutos posteriores al cepillado.

REFERENCIAS:

1. Ministerio de Salud. 2016. Orientaciones técnicas para realizar el cepillado de dientes de niños y niñas que asisten a establecimientos de educación parvularia.
2. Ministerio de Salud. 2015. Guía de alimentación del niño menor de 2 años a la adolescencia.



CEPILLANDO MIS DIENTES EN CASA

Guía para padres



KATTIA VALENZUELA ZANNI

NUTRICIONISTA

CEPILLADO DE DIENTES PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 5 AÑOS

La presencia de bacterias en los dientes por un tiempo prolongado, acompañado del



consumo de alimentos como cereales ricos en azúcar, dulces, bebidas gaseosas y la ausencia del cepillado de dientes, pueden generar el desarrollo de la Caries dental.

Debido a ello, es importante formar el hábito de cepillado desde la primera infancia, realizando un cepillado frecuente, 2 a 3 veces al día, preferentemente posterior al consumo de alimentos.



CEPILLO DE DIENTES

Se debe preferir adquirir un cepillo con cabezal pequeño, cerdas suaves y mango cómodo.

PUNTAS REDONDEADAS



NYLON SUAVE

CABEZA PEQUEÑA



PASTA DENTAL

Los niños y niñas con capacidad de escupir pueden utilizar pasta dental de adultos (1450 ppm) sin efecto blanqueador.

¿Y si no tenemos pasta de dientes? Se recomienda cepillar con un poco de agua, cuidando remover la mayor cantidad de restos de comida visibles.



CANTIDAD DE PASTA DE DIENTES



Para niños y niñas **sin capacidad de escupir**, incorporar pasta de dientes del tamaño de un grano de arroz.

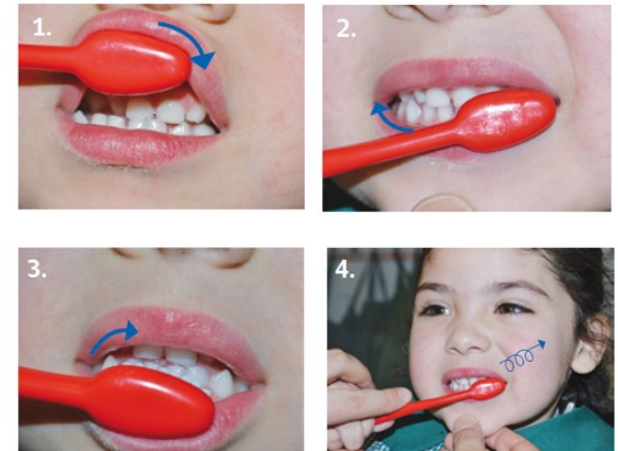
Para niños y niñas **con capacidad de escupir**, incorporar pasta de dientes del tamaño de un grano de arveja.



Técnica para un correcto cepillado de dientes: Círculos como las ruedas de la bicicleta

Con los dientes juntos, cepillar arriba y abajo, en forma de círculos, como ruedas de bicicletas.

El niño o niña debe indicar el lugar de inicio y fin.



Cepillar las muelas, realizando movimientos de atrás hacia adelante.

