



**Hábitos saludables
para sonrisas felices**



Cómo cepillar los dientes de tu hijo

El cepillado es una de las principales formas en que puedes mantener los dientes de tu hijo sanos. Comienza a cepillar tan pronto como el primer diente de tu hijo comience a mostrarse. Cepilla los dientes de tu hijo con pasta dental con flúor dos veces al día para ayudar a prevenir las caries.



Salud bucal y preparación para el preescolar y la escuela

Los niños con problemas de salud bucal pueden verse afectados por el habla, tener dificultades para concentrarse o aprender debido al dolor y pueden perder más días de clase.



**Para niños
menores de 3 años**
usa una dosis de
pasta dental con
flúor del tamaño de
un grano de arroz.

**Para niños de
3 a 6 años**
usa una cantidad
de pasta dental con
flúor del tamaño
de un guisante.

**Para ver videos y obtener más
información sobre el cuidado
bucal de tu hijo, visita:**



[hrsa.gov/oral-health](https://www.hrsa.gov/oral-health) (en inglés)

Consejos para cepillar los dientes de tu hijo:

- Cepilla los dientes de tu hijo después de la primera y de la última comida del día.
- Usa un cepillo de dientes para niños con cerdas suaves y pasta dental con flúor.
 - Para niños menores de 3 años, usa una pequeña cantidad de pasta de dientes del tamaño de un grano de arroz.
 - Para niños de 3 a 6 años, usa pasta de dientes del tamaño de un guisante.
- A los niños pequeños les gusta hacer las cosas por sí mismos. Es bueno dejar que los niños se laven los dientes mientras un adulto les observa. Se recomienda la supervisión de un adulto para niños menores de 7 años o para aquellos que no pueden cepillarse bien los dientes solos.
- Encuentra una posición donde tu hijo se sienta cómodo y donde puedas ver sus dientes mientras se cepilla. Por ejemplo, siéntate en el piso con la cabeza de tu bebé o niño pequeño en tu regazo o colócate detrás de tu hijo frente al espejo.
- Cepilla suavemente los dientes de tu hijo haciendo círculos pequeños. Cepilla todos los lados de los dientes, incluidos los frontales y los traseros.
- Después del cepillado, haz que tu hijo escupa el resto de la pasta de dientes, pero no enjuagues. La pequeña cantidad de pasta dental que queda en la boca de tu hijo es buena para los dientes.
- Si tienes problemas para cepillar los dientes de tu hijo, usa un cronómetro, un juego de contar, una canción o un video mientras se cepilla. También puedes pedir ayuda al personal de la consulta clínica dental de tu hijo.
- Lleva a tu hijo al dentista cuando le salga el primer diente o, a más tardar, cuando cumpla un año.

Abre la aplicación de la cámara de tu teléfono y escanea el código para obtener más información.



Actividades divertidas para realizar juntos

¡Coloréame!



¿Dónde están los dientes?



El texto fue adaptado con permiso de: Centro Nacional de Salud y Bienestar de la Primera Infancia. Hábitos saludables para sonrisas felices: Cómo cepillar los dientes de su hijo. Elk Grove Village, Illinois: Centro Nacional de Salud y Bienestar de la Primera Infancia, 2016.

Esta publicación fue preparada para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., Administración de Recursos y Servicios de Salud, con el número de contrato 75N98018D00055.

Cómo cepillar los dientes de tu hijo no está protegido por derechos de autor. Los lectores son libres de duplicar y utilizar toda o parte de la información contenida en esta publicación; sin embargo, es posible que se requiera permiso para reproducir las fotografías e imágenes.

Todas las imágenes e ilustraciones se han utilizado bajo licencia. © Adobe Stock

En cumplimiento del artículo 1320b-10 del Título 42 del Código de los Estados Unidos, esta publicación no se puede reproducir, reimprimir ni redistribuir por una tarifa sin la autorización específica por escrito del HHS.

Esta comunicación fue impresa, publicada o producida y difundida a expensas de los contribuyentes estadounidenses.

