

Dos veces al día cepillamos. Cómo hacerlo les mostramos.



3-5 años

*Ayúdales a aprender
cómo cepillarse y usar
hilo dental.*

- Continúa cepillando los dientes de tu niño(a) dos veces por día. Usa una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un chicharo. Para que sea más divertido, canta una canción cuando llega la hora de cepillar los dientes. Después, asegúrate de que tu niño(a) escupa la pasta dental y no la trague.
- Deja que trate de cepillarse y usar hilo dental mientras te vea cepillarte y usar hilo dental. Los niños aprenden copiándonos! Después de que lo haya intentado, cepilla y usa hilo dental en los dientes de tu niño(a) para que estén totalmente limpios.
- Continúa llevando a tu niño(a) al dentista cada 6 meses, a menos que tu dentista te indique lo contrario.
- Habla con tu dentista si tu niño(a) tiene más de 3 años y sigue poniendo en la boca el chupete, el pulgar o los dedos.
- Pregúntale al dentista si se debe aplicar a los dientes de tu niño(a) una capa fina de fluoruro llamada barniz de fluoruro.
- Evita las bebidas y comidas azucaradas.
- Cada día, usa hilo dental entre los dientes que se tocan.