



ORAL HEALTH KANSAS

ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

Trucos y Artimañas: **No quiere cepillarse los dientes**



Tener dientes limpios es esencial para la salud general. La mayoría de los niños tienen tiempos cuando no quieren cepillarse, pero familias con niños de necesidades especiales pueden ver que el cuidado dental cada día requiere más tiempo y paciencia para asegurar que los dientes y encías sigan sanos. Cuando su hijo resiste cepillar sus dientes, aquí hay unos consejos:

Enseñele a su hijo lo que se espere

- Cepillese y deje que su hijo lo vea
- Hable con su hijo porque se debe cepillar los dientes
- Dale un cepillo a su hijo sin pasta de dientes para usar por mientras usted se cepille
- Muestre una foto de un niño cepillándose los dientes



Sea Consistente

- Haga el cepillado parte de la costumbre en la mañana y antes de acostarse
- Ayuda su hijo para cepillarse hasta los 8 años
- Use un tamaño correcto de pasta de dientes para su edad (una pinta hasta los 3 años y un tamaño de una arveja para los de 3 años); demasiado puede causar arcadas
- La mayoría de los niños piensan que la pasta de dientes de menta es muy caliente. Experimenten con diferentes tipos de pasta de dientes con fluoruro para encontrar el favorito



Hágalo divertido

- Cada vez que se cepillan, deje que su hijo elija un cepillo y pasta de dientes para usar
- Sea creativo. Cante canciones, cuenta cuentos nuevos, usa un reloj, cuenta hasta cinco para cada diente
- Sea flexible: Cepille en diferentes lugares de la casa (o en su falda). No es necesario que se enjuague

Descargar Beating Brush Battles para una lista de ideas que pueden hacer cepillar los dientes divertido!
oralhealthkansas.org/pdf/Beating%20Brushing%20Battles-Spanish.pdf