

RUTINA



MATUTINA

Elija una acción que *siempre* haga con su hijo como parte de su rutina matutina.

En cuanto...

- Saque a mi hijo de la cama
- Vista a mi hijo
- Le lave la cara a mi hijo
- Le dé el desayuno a mi hijo
- _____
- Cepillaré los dientes de mi hijo minuciosamente con una pequeña cantidad de pasta de dientes con flúor.**

RUTINA



NOCTURNA

Elija una acción que *siempre* haga con su hijo como parte de su rutina nocturna.

Justo antes de que...

- Le ponga el pijama a mi hijo
- Bañe a mi hijo
- Le lea un cuento a mi hijo para que se duerma
- Meta a mi hijo en la cama
- Le cante una nana a mi hijo
- _____
- Cepillaré los dientes de mi hijo minuciosamente con la cantidad recomendada de pasta de dientes con flúor.**

UN CEPILLADO CORRECTO HARÁ QUE A SU HIJO LE DIVIERTA EL CEPILLADO



Los cepillos eléctricos recargables son adecuados para niños a partir de los 3 años de edad.

NOMBRE DEL NIÑO: _____

Consejos: _____

Productos que recomienda su profesional dental

Intentaré utilizar este cepillo _____ con esta pasta de dientes _____.

PARA CONSULTAR ALGUNOS CONSEJOS SOBRE CÓMO HACER QUE LOS NIÑOS QUE NO SE DEJAN CEPILLAR COOPEREN DURANTE EL CEPILLADO, visite <https://www.oralb.es/es-es/salud-oral/etapas-de-vida>

© 2018 P&G



DIENTES FUERTES, NIÑOS FUERTES

CEPILLADO

DESDE EL 1.^{ER} DIENTE HASTA
LOS 5 AÑOS

Para más información, visite el apartado etapas de la vida de nuestra web: www.oralb.es

COMIENZE CON 3 REGLAS SIMPLES DE CEPILLADO

- 1** **Cepillar toda la superficie dos veces al día**, por la mañana y lo último que se haga por la noche.
- 2** **De 0 a 3 años** se recomienda que el dentífrico contenga una concentración de **al menos 1000 ppm de flúor**, **a partir de los 3 años**, la pasta debe contener **entre 1000 y 1450ppm de flúor** y **a partir de los 6 años** se recomienda **al menos una de 1450ppm**.
- 3** **¡No enjuagar la boca! Escupir el dentífrico.** En el caso de los bebés, debe limpiarse el exceso de dentífrico de la cara y los labios.

Adultos: comience el cepillado **CUANDO APARECE EL 1.ER DIENTE**, y siga haciéndolo hasta que su hijo/a tenga 7 años. Los adultos tienen que asegurarse de que se utiliza la cantidad correcta de dentífrico y de que los niños no coman ni chupen el dentífrico.

Se debe usar pasta de dientes desde la erupción del primer diente del bebé. La cantidad depende de la edad, según este gráfico.

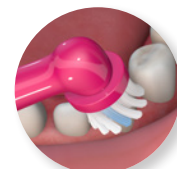


Edades entre 0 y 2 años:
utilizar una cantidad del tamaño
de un grano de arroz



Edades entre 3 y 5 años:
utilizar una cantidad del tamaño
de un guisante

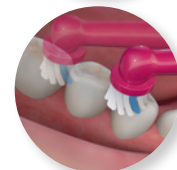
CÓMO CEPILLAR PASO A PASO



Con un cepillo eléctrico, **no necesita frotar**. El cepillo ya hace el trabajo necesario.



Desplace suavemente el cepillo por la superficie de cada diente (superficie interior y exterior) durante un pequeño espacio de tiempo hasta pasar al siguiente.



Recuerde que sólo debe **presionar suavemente el cepillo en cada diente**.

HAGA QUE EL CEPILLADO FORME PARTE DE LA RUTINA DIARIA
Asócielo a actividades que ya haga por la mañana y por la noche, como vestir al niño o leer un cuento antes de dormir.

Diferentes posiciones de cepillado
Asegúrese de cepillar cada diente



Póngalo
de espaldas



Siéntelo en
su regazo



Permanezca detrás del
niño y proceda con el
cepillado



DIENTES FUERTES, NIÑOS FUERTES

EL CEPILLADO COMO PARTE DE LA RUTINA DIARIA

Complete la indicación que se encuentra al dorso y sígala como guía para crear una rutina de cepillado con los dientes de su hijo, para ayudarle a que lo haga dos veces al día todos los días, sin olvidarse jamás de la de antes de irse a dormir.