



**Ayuda a tu hijo a tener una
sonrisa brillante hoy . . .**



**... Para un futuro
sano mañana!**

Como padre puedes hacer la diferencia.
Ayuda a mantener sano a tu hijo
asegurándote que permanezcan
sanos sus dientes y encías.



Cepillarse juntos

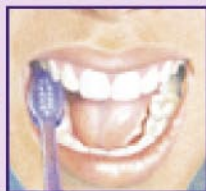
Tu hijo está aprendiendo sobre la atención de la salud bucal en la escuela. Como padre, puedes ayudar a promover una buena salud bucal en el hogar sirviéndole de modelo de técnicas de cepillado adecuadas.



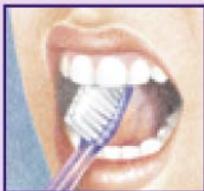
1. Coloca el cepillo inclinado hacia la parte externa de la encía. Cepilla suavemente hacia adelante y hacia atrás. Repite en cada diente.



2. Cepilla la superficie interna de cada diente, usando la técnica indicada en la figura 1.



3. Cepilla la superficie de masticación de cada diente.



4. Usa la punta del cepillo para cepillar detrás de cada diente central, tanto superior como inferior.



5. ¡No olvides el cepillado de la lengua!

¡Ayuda a tu hijo a incorporar buenos hábitos de cepillado!

- Coloca el cuadro de cepillado (parte posterior de la página) en una ubicación visible
- Juntos pueden marcar el cuadro cada vez que se cepillan, después del desayuno y antes de ir a la cama.
- Después de cepillarse juntos durante 28 días, puedes dibujar con tu hijo un nuevo cuadro!



Consejos de Sonrisas Brillantes para los niños

- Cepíllate dos veces al día con crema dental con flúor, especialmente después del desayuno y antes de ir a la cama
- Visita regularmente al dentista
- Limita la cantidad de veces al día que comes golosinas



Aprende más sobre la salud bucal de tu familia

- Habla con el profesional odontólogo o doctor de tu hijo
- Consulta: www.colgate.com

© 2007 Viacom International Inc. Todos los derechos reservados. Nickelodeon, Nicktoons y todos los títulos, logotipos y personajes relacionados son marcas registradas de Viacom International Inc. (SpongeBob SquarePants creado por Stephen Hillenburg.)

Colgate

© 2007 Colgate-Palmolive. Todos los derechos reservados. Un programa de educación en salud bucal de Colgate-Palmolive.

Hábitos sanos

Una lista de verificación para padres

- ✓ **Asegúrate que tu hijo se cepille los dientes al menos dos veces por día, especialmente después del desayuno y antes de ir a la cama**

- Cepillarse con los hijos es una excelente actividad “para hacer juntos”.
- Que sea divertido por hacerlo juntos.



- ✓ **Asegúrate que tu hijo use crema dental con flúor.**

- El flúor fortalece los dientes y ayuda a prevenir las caries.
- Usa una cantidad de crema dental del tamaño de una arveja.



- ✓ **Lleva a tu hijo al dentista regularmente.**

- La buena salud bucal influye en el desarrollo y autoestima de tu hijo.
- Tu dentista puede ayudar a corregir los problemas antes de que sean muy serios.



- ✓ **Reemplaza el cepillo de dientes de tu hijo cuando esté gastado o tenga las cerdas “desgreñadas.”**

- Típicamente los cepillos se gastan después de 3 a 4 meses.



- ✓ **Limita la cantidad de veces que tu hijo come golosinas durante el día.**



La salud bucal de tu hijo: qué esperar

Hasta los 2 años

- Tu hijo no se puede cepillar solo, así que cepilla sus dientes dos veces al día
- Cepíllalos después del desayuno y antes de ir a la cama
- Comienza por usar una cantidad de crema dental del tamaño de una arveja una vez que sepa escupir
- La primera visita al dentista será alrededor de 1 año de edad



3-4 años

- Tu hijo debe aprender a cepillarse correctamente
- Practica con él para asegurarte de que lo hace cuidadosamente
- Al desarrollar las actividades motrices, los niños se cepillan mejor
- Deberás pasarle el hilo dental



5 años

- Se empiezan a caer los dientes temporarios
- Los dientes temporarios mantienen el espacio para los permanentes. Si se caen antes de tiempo, los permanentes podrían salir torcidos.



6 años

- Erupcionan los molares correspondientes a los 6 años
- Asegúrate de que tu hijo se cepilla estos nuevos dientes permanentes, bien al fondo de la boca.





Cuadro de cepillado de la Dra. Sonrisas



"Soy la Dra. Sonrisas y éste es mi cuadro de cepillado! Te ayudará a recordar que debes cepillar tus dientes con crema dental con flúor al menos dos veces por día, especialmente después del desayuno y antes de ir a dormir."



Fecha de inicio



Niños: elijan un crayón o lápiz de color para usar en el cuadro. Elijan un color diferente para cada miembro de la familia que se cepille con ustedes. Cada uno de ustedes deberá hacer un tilde cada vez que se cepille, a la mañana y a la noche!



Lo lograste!

