

## LA HIGIENE BUCAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS

Hola a tod@s!

Cómo es de esperar, os proponemos un programa de higiene dental para vuestros hijos e hijas, para comenzar desde edades tempranas a crear una rutina de higiene y cuidado bucal. Para que sea eficaz es primordial la colaboración y refuerzo de las pautas y rutinas en casa, normalizando el nuevo aprendizaje adquirido y favoreciendo la autonomía de vuestros hijos e hijas. Una de las actividades que proponemos es que el papá o la mamá se lave los dientes con el niño/a al menos una vez al día (antes de dormir preferiblemente) o creando una canción que les resulte pegadiza sobre el tema. Esto sería positivo para los más pequeños, ya que les servís de modelo y sois de gran ayuda para convertir esta tarea en un hábito más en sus vidas.



La **higiene bucal** en los niños es muy importante, y por desgracia uno de los cuidados que nos vamos olvidando por el paso del tiempo, entre otras cosas porque cuando a los pequeños se les olvida o se les pasa un día sin cepillarse los dientes, puede ser la pérdida para ellos

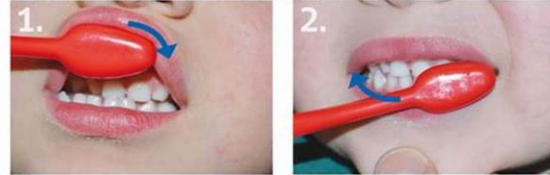
El **hábito de lavarse los dientes** hay que inculcárselos desde edades tempranas, comenzando como un juego. Hay que evitar que resulte cansino y empachoso estar tres veces al día con el cepillo rascando los dientes.

Una de las cosas que es importante tener en cuenta es recordárselo, al menos, cuatro veces a la semana con la típica pregunta de “¿te has cepillado los dientes?”, porque cuando a él/ella se le olvide dos días seguidos, probablemente va a estar una buena temporada sin que un cepillo toque sus dientes.

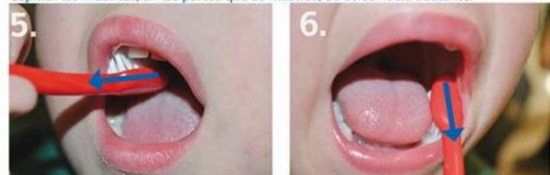
Claro que podríamos decir que como son de leche no pasa nada porque volverán a salir. Pero esto es un error, ya que para el pequeño son necesarias todas las piezas dentales, no sólo para comer sino también para poder pronunciar correctamente, que la pronunciación interviene en la perfecta coordinación entre lengua, labios y dientes.

Una buena higiene bucal siempre ayudará a tu hijo e hija a adquirir esa conducta higiénica adecuada que mantendrá toda su vida que le será beneficiosa.

Con los dientes juntos, cepillarlos todos en círculo como ruedas de bicicletas.



Cepillar las muelitas, en las partes que se mastica, de atrás hacia adelante.



Cepillar también la lengua.



Gracias por vuestra colaboración.