

EL CEPILLADO ES COSA DE DOS

★ Etapa 3 - 6 años



EL CEPILLADO



Los **dientes temporales**, o "dientes de leche", cumplen una función muy importante en el desarrollo adecuado del niño.



Para asegurar una limpieza correcta, el **cepillado** debe realizarlo un **adulto**.



Cepillar los dientes **al menos dos veces al día**: por la mañana y antes de dormir.



Utilizar pasta dental de **1000 ppm*** de flúor en cantidad de un "guisante".



El cepillado debe durar al menos **2 minutos**.



Cepillar la lengua y utilizar hilo dental.

*Sociedades científicas consultadas: SEPEAP, SEOP, AEPED.

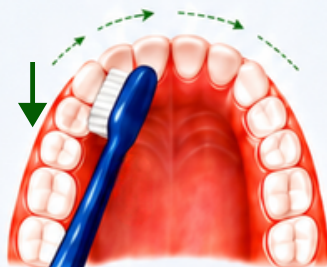
TÉCNICA DE CEPILLADO

1 EMPEZAR CON LA PARTE SUPERIOR, CARAS EXTERNAS DE LOS DIENTES

Cepillar siempre desde la encía hacia el borde de los dientes (no al revés), con movimiento circular o de barrido, diente por diente.



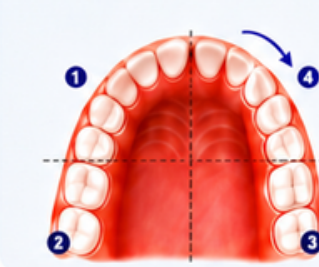
2 PASAR A LAS CARAS INTERNAS CON LA MISMA TÉCNICA



3 CEPILLAR LAS CARAS DE MASTICACIÓN con movimientos horizontales, adelante y atrás.



4 PASAR AL SIGUIENTE CUADRANTE DE LA ARCADA SUPERIOR y repetir el proceso.



5 Pasar a la parte inferior, empezando también por las caras externas, desde la encía hacia el borde del diente. A continuación, seguir con las caras internas.

6 Para la cara interna de los dientes delanteros, superiores e inferiores, inclinar el cepillo para llegar a la encía.

7 Cepillar la lengua con el cepillo perpendicular y haciendo barridos siempre hacia adelante, sacando bien la lengua para evitar náuseas.

8 Limpieza interdental con hilo o seda dental, para limpiar la superficie entre los dientes.

CARAS EXTERNAS

CARAS INTERNAS

SUPERIORES

INFERIORES



EVITEMOS LA CARIES: PREVENCIÓN

Cepillar los dientes al menos 2 veces al día (mañana y noche), durante 2 minutos, con pasta fluorada de 1000 ppm, sin olvidar lengua e higiene interdental.

El cepillado en esta etapa debe realizarlo un adulto.



Evitar alimentos azucarados y con azúcares añadidos. Buscar alternativas saludables: fruta, verduras, lácteos, huevos, pescado, carnes blancas...



Acudir periódicamente a la clínica dental, y consultar sobre los beneficios de la aplicación tópica de flúor y los sellantes de fisuras, según el riesgo de caries.



CRECE SONRIENDO

Consulta a tu **higienista dental**. Te acompaña desde la primera sonrisa.

Escanea el código para descargar esta guía.

BOCA a BOCA

Colegio Profesional de Higienistas Dentales de Madrid

www.higienistadental.madrid