

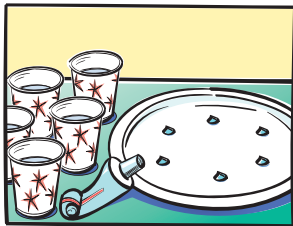
**DETENER  
DENTAL  
ENFERMEDAD**

## CEPILLAR LOS DIENTES



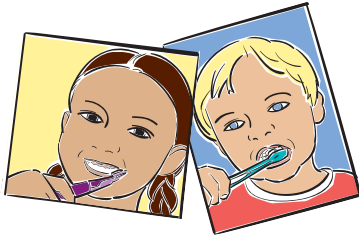
**Utilice un cepillo de dientes infantil de cerdas suaves**

- Utilice un dentífrico con flúor.
- Bebes y niños pequeños: cantidad igual a un grano de arroz.
- Párvulos: cantidad igual a un guisante.



**No compartir el dentífrico**

- Distribuya el dentífrico en una hoja de papel de cera desechable o a lo largo de los bordes de un plato de papel.
- Haga que cada niño "recoja" un poco de dentífrico con el cepillo de dientes (una pizca por niño).
- O bien, dé a cada niño un vaso de papel pequeño con un poco de dentífrico en el borde, y utilice el vaso para enjuagar después de cepillar.



**Cepillar todas las superficies de los dientes con suavidad y exhaustivamente**

- Utilice un movimiento de lado a lado.
- Cepille a lo largo del borde de la encía en la base de los dientes donde se puede acumular la placa.



**Ayude al niño a:**

- Enjuagar con agua.
- Escupir en el lavabo (o taza si no hay lavabo).
- Los niños necesitan supervisión y asistencia para cepillarse los dientes al menos hasta los 8 años.

**Facultad de Enfermería de UCSF  
Programa de Salud en Centros de Cuidado Infantil en California  
[cchp.ucsf.edu](http://cchp.ucsf.edu)**