

Guía de Cepillado

Libro de Actividades



Para Dientes y Encías Sanos

5 Pasos para Tener Dientes Saludables

1

Cepilla tus
dientes dos
veces al día.

2

Usa el hilo
dental una
vez al día.

3

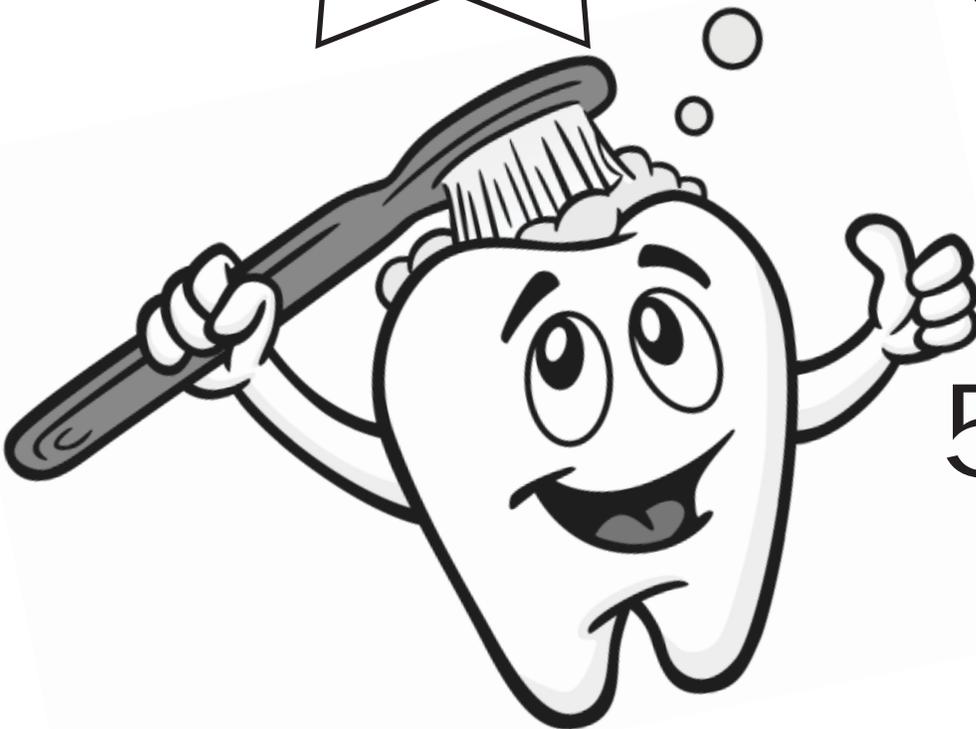
Evita bebidas
y comidas
azucaradas.

4

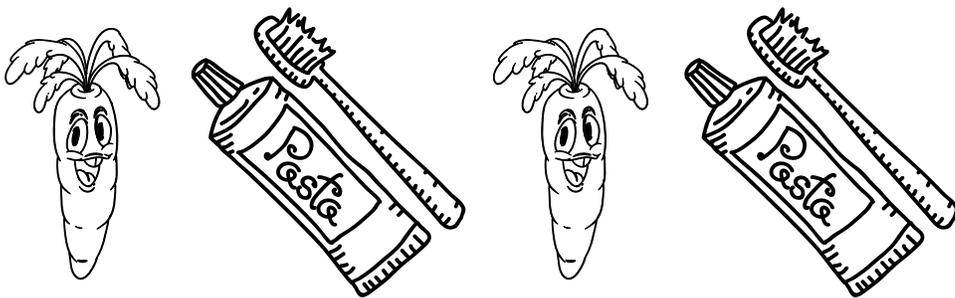
Come frutas
y verduras
diariamente.

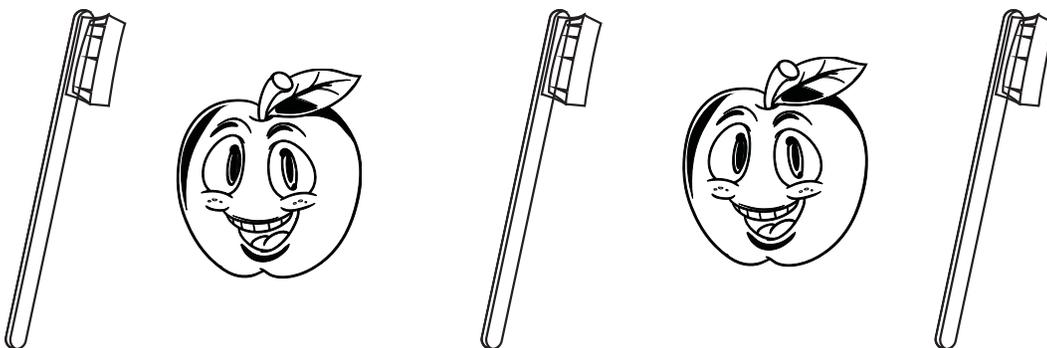
5

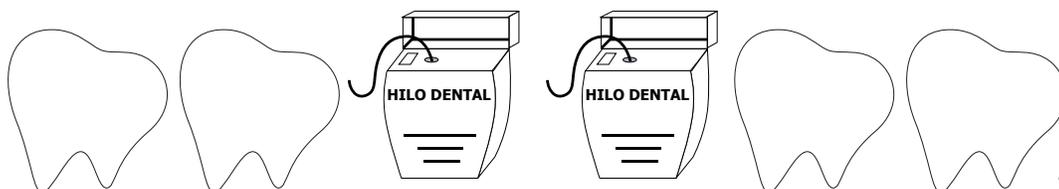
Visita a tu
dentista dos
veces al año.



¿Qué viene después? Dibuja la figura que sigue en cada patrón.







INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL CEPILLADO

Es importante cepillar los dientes del niño dos veces al día para asegurar la eliminación de la placa y prevenir la caries. Hasta la edad de seis años, los niños deben ser supervisados durante el cepillado y el uso del hilo dental. El cepillado debe durar por lo menos dos minutos. Muchos niños, menores de 6 años, necesitan que los adultos les ayuden con el cepillado y el uso del hilo dental.

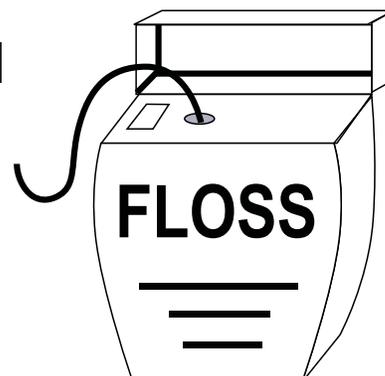


P. ¿Qué necesito usar para cepillar mis dientes?
Necesitas un cepillo de dientes con cerdas suaves y pasta de dientes con flúor en ella.

P. ¿Cuánta pasta de dientes necesito?
Los bebés necesitan sólo una untada de pasta de dientes, mientras que los niños menores de 5 años pueden usar una pequeña cantidad (una cantidad más pequeña que un guisante).

P. ¿Cuánto tiempo necesito para cepillarme mis dientes?
Hay que cepillarse por dos minutos.

P. ¿Por qué necesito usar el hilo dental en mis dientes?
El hilo dental puede remover comida y placa que tu cepillo de dientes no puede alcanzar.



P. ¿Cómo puedo usar hilo dental?
Se utilizan unas 18 pulgadas de hilo dental, pero dejando unos cinco centímetros entre los dedos para usar. Desliza suavemente el hilo entre los dientes, siguiendo las curvas de los dientes.

*HILO DENTAL



¡Vamos a Cantar la Canción de Cepillado de los Dientes!

CEPILLA, CEPILLA, CEPILLA TUS DIENTES

(Canta esta canción de cepillado de los dientes al ritmo de “Rema, Rema, Rema, Rema tu Bote”).

Cepilla tus dientes

Dos veces al día.

Limpia, limpia, limpia, limpia,
Sin caries en tu vida.

Usa el hilo dental

Entre tus dienteitos

Fácil, fácil, fácil, fácil

Será muy divertido.

Enjuaga tus dientes.

Y estos brillarán

Fuertes, fuertes, fuertes, fuertes

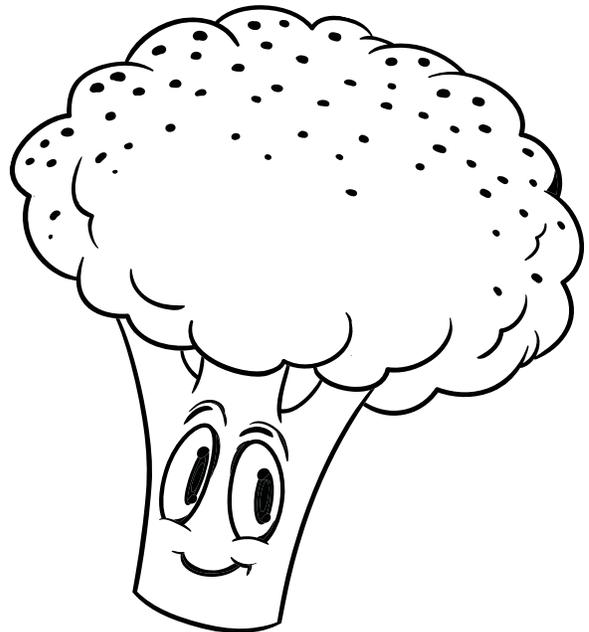
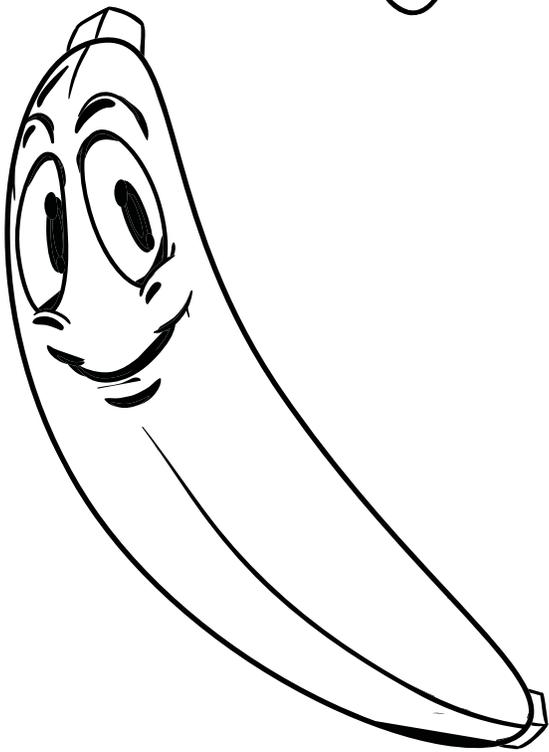
Y sanos estarán.

Completa el dibujo punto por punto. Colorea el dibujo.





Comer frutas y
verduras puede
ayudar a mantener
tus dientes sanos.





Departamento de Salud y Servicios para el Adulto
Mayor de Missouri
Oficina de Atención Primaria y Salud Rural
P. O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573.751.6219
www.health.mo.gov/oralhealth

Formularios alternativos de esta publicación para personas con discapacidad se pueden obtener al contactarse con el Departamento de Salud y Servicios para el Adulto Mayor de Missouri, Oficina de Atención Primaria y Salud Rural
P. O. Box 570 , Jefferson City, MO 65102-0570, 573.751.6219.
Cuidados con impedimentos del habla y auditivos pueden marcar el 711.

ESTE ES UN EMPLEADOR DE ACCIÓN AFIRMATIVA DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES.
Servicios prestados sobre base no discriminatoria.