

# Lo básico del cepillado

## Libro de actividades



*para dientes y encías sanos*

Departamento de Salud y Servicios para  
Personas de la Tercera Edad de Missouri

# 5 pasos para dientes sanos

1

Cepilla tus  
dientes dos  
veces al día.

2

Usa el hilo  
dental una  
vez al día.

3

Evita las  
bebidas y  
las comidas  
azucaradas.

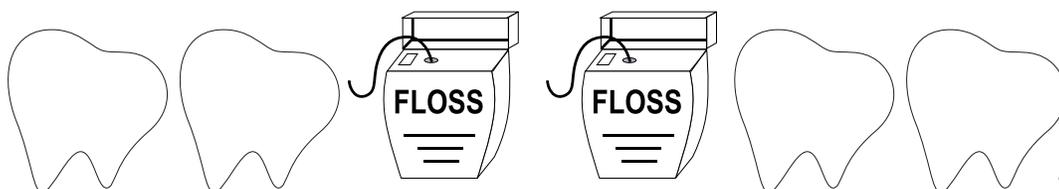
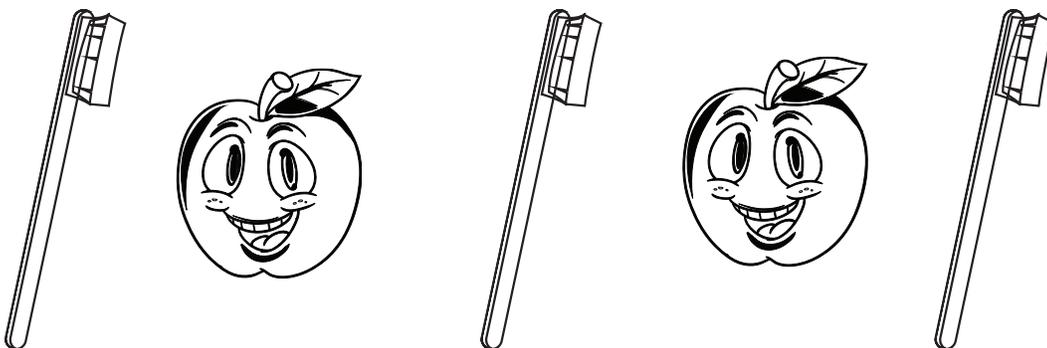
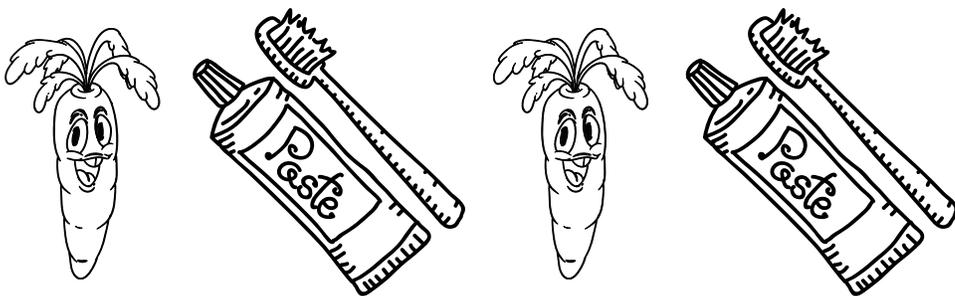
4

Come frutas  
y verduras  
diariamente.



Visita a tu  
dentista dos  
veces al año.

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



# LO BÁSICO DEL CEPILLADO

Es importante cepillar los dientes del niño dos veces al día para asegurar la eliminación de la placa y prevenir la caries. Los niños deben ser supervisados mientras se cepillan y utilizan el hilo dental. Muchos niños, necesitan que los adultos les ayuden a cepillarse los dientes hasta los ocho años y a utilizar el hilo dental hasta los 10.



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

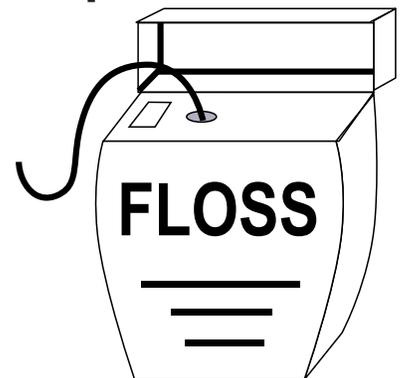
**P.** ¿Cuánta pasta dental necesito?  
**Los bebés necesitan sólo una untada de pasta dental, del tamaño de un grano de arroz.**

**Los niños mayores de tres años pueden usar una pequeña cantidad de pasta dental, del tamaño de un chícharo.**

**P.** ¿Cuánto tiempo tengo que cepillarme los dientes?  
**Cepíllate durante dos minutos.**

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

**P.** ¿Cómo puedo usar el hilo dental?  
**Usa unas 18 pulgadas de hilo dental. Envuélvelo alrededor del dedo corazón de cada mano. Deja unas cinco pulgadas entre las manos para usar el hilo dental. Desliza suavemente el hilo dental entre los dientes, siguiendo las curvas de los mismos.**



**Los padres pueden usar el hilo dental hasta que el niño cumpla los 10 años, y después el niño puede usarlo por sí mismo.**



# ¡Vamos a cantar la Canción de cepillado de los dientes!

## **CEPILLA, CEPILLA, CEPILLA TUS DIENTES**

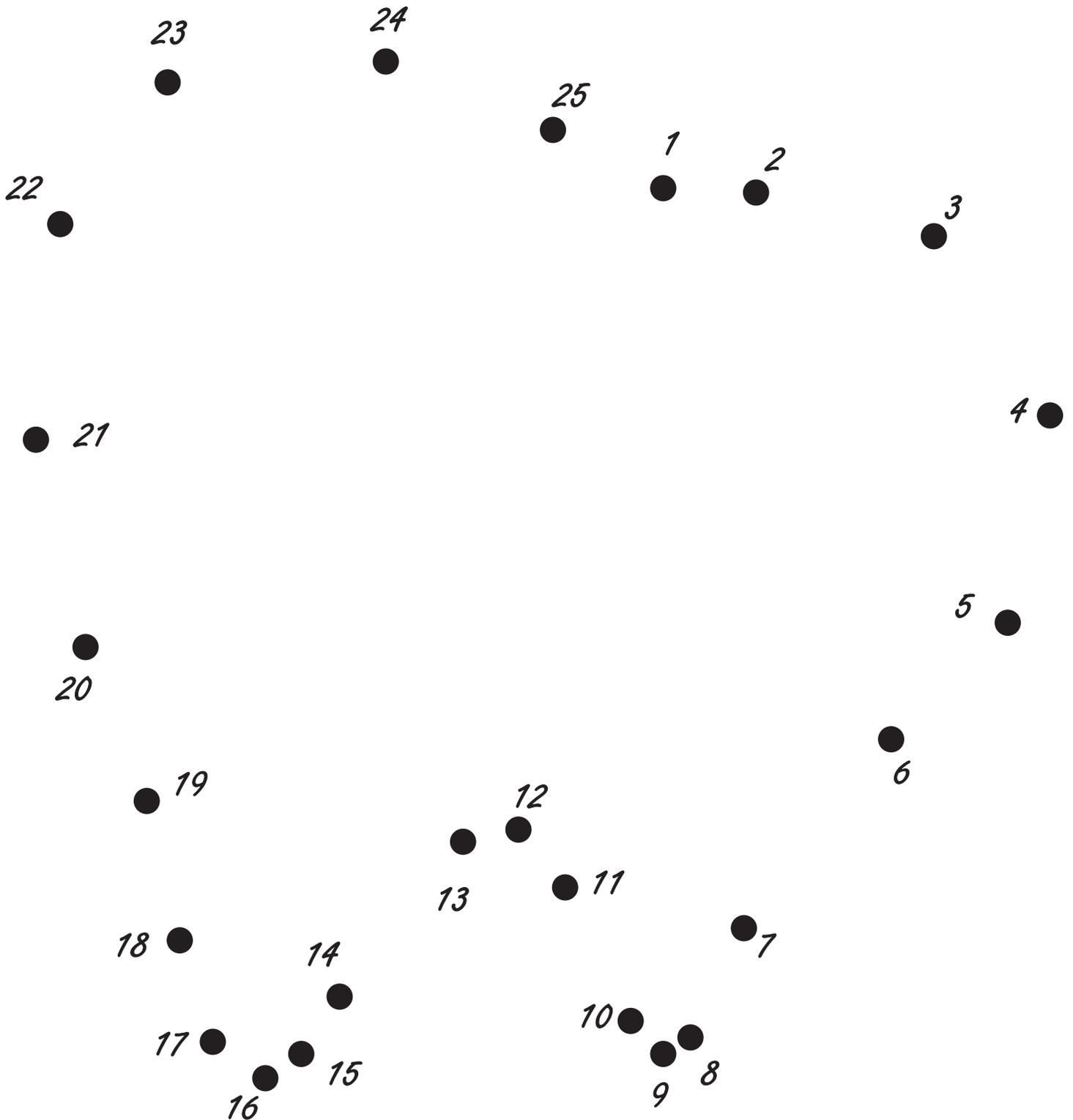
(Canta esta canción de cepillado de los dientes al ritmo de “Row, Row, Row Your Boat”).

Cepilla, cepilla, cepilla tus dientes  
Al menos dos veces al día.  
Limpia, limpia, limpia, limpia,  
Sin caries en tu vida.

Usa el hilo dental, dental,  
Entre tus dientecitos.  
Fácil, fácil, fácil, fácil  
Será muy divertido.

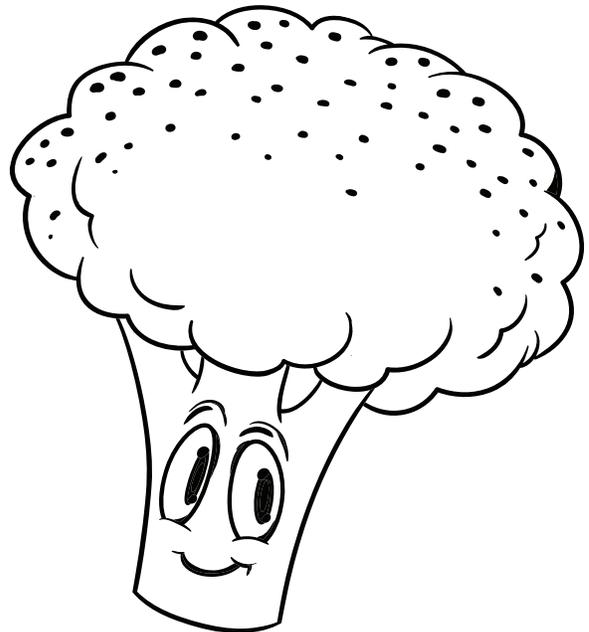
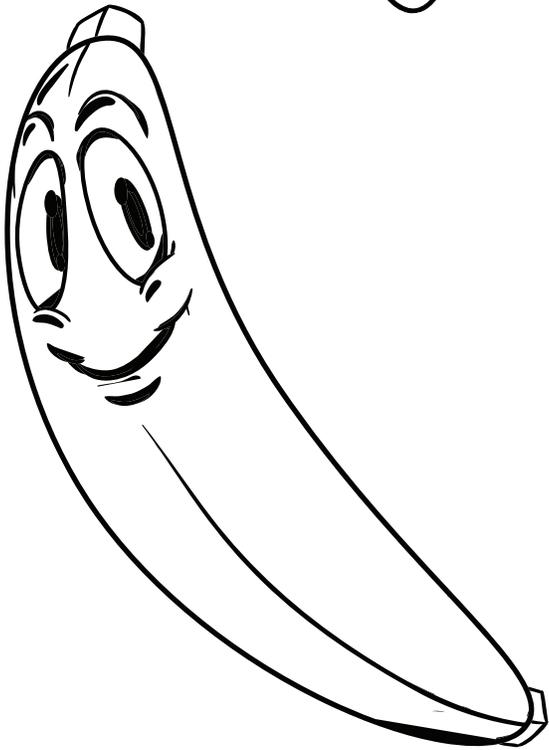
Enjuaga tus dientes, dientes, dientes.  
Y estos brillarán.  
Fuertes, fuertes, fuertes, fuertes  
Y sanos estarán.

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 Personas de la Tercera Edad de Missouri

Oficina de salud dental

P.O. Box 570

Jefferson City, MO 65102-0570

573.751.5874

[www.health.mo.gov/oralhealth](http://www.health.mo.gov/oralhealth)

EMPLEADOR CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y POLÍTICAS DE ACCIÓN AFIRMATIVA

Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación. Se pueden conseguir otros formatos de esta publicación para personas con discapacidades comunicándose la Oficina de salud dental del departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573.751.5874.

Las personas sordas, con dificultades auditivas o discapacidades del habla pueden marcar el 711 o el 1-800-735-2966.