

Tan fácil como **lavar sus manos y cepillar sus dientes** con más frecuencia

www.minsalud.gov.co
Línea gratuita nacional 01 8000 952 525



Agua Saludable

Importancia de la técnica de cepillado de dientes y el uso de hilo dental

Aprendizaje en familia

Buenas prácticas de higiene



Coloque las cerdas del cepillo formando un ángulo con la encía, y realizando un movimiento rotatorio o de barrido. Repita el movimiento tantas veces como considere necesario y hasta cubrir todos los dientes y muelas, así como todas sus caras.



Para las caras internas de los dientes anteriores, coloque el cepillo en posición vertical, de forma que pueda entrar en el arco dental sin lastimar las encías o demás dientes del niño.



Posteriormente limpie la lengua del niño, pasando suavemente el cepillo y cuidando no estimular el vómito.

Finalmente, lave el cepillo con abundante agua y elimine los excesos de agua del cepillo sacudiéndolo cuidadosamente.



Siempre felicite al niño por su colaboración y comparta con él la experiencia de mantener juntos una buena salud bucal.

Buenas Prácticas de Higiene

¿Cree que sólo necesita lavar sus manos cuando están realmente sucias?

El lavado de manos es indispensable antes de empezar a cocinar, después de haber manipulado alimentos crudos, después de haber hecho uso del baño,

después de llegar de la calle, tras haber manipulado basuras. Hágalo cuantas veces sea necesario.

La duración del lavado:
entre 40 y 60 segundos



1 Mójese las manos.



2 Aplíquese suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.



3 Frótese las palmas de las manos entre sí.



4 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.

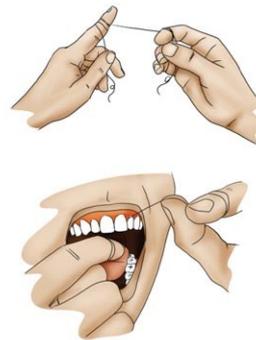
5 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

6 Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.

7 Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación, y viceversa.

8 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.

En la medida que se completa la dentición temporal y cuando se inicia la dentición permanente, use una cantidad suficiente de seda dental (20 a 30 cm), enróllela entre sus dedos índices y apóyese con los dedos pulgares para deslizarla suavemente (con movimientos en forma de c), por los espacios que hay entre dos dientes contiguos, hasta llegar a la encía. Para sacar la seda realice el mismo movimiento de deslizamiento pero en sentido contrario.



Luego de usar la seda, cepille los dientes sin mojar el cepillo, haciendo uso de una pequeña cantidad de crema dental. Aplique la crema entre las cerdas del cepillo.



Busque tener un mismo orden para el cepillado de los dientes: inicie por las caras externas de los dientes, desde el lado derecho superior, continuando por el lado izquierdo superior, luego por el lado izquierdo inferior y concluya por el lado derecho inferior, realizando varios barridos cada vez.



Luego haga el mismo recorrido por las caras internas de los dientes y finalice por las caras más rugosas de las muelas. De esta forma se evita que queden dientes y superficies sin limpiar.



Consejos para una adecuada higiene bucal

Los padres y/o cuidadores son los responsables de la higiene del niño, y por lo tanto son quienes deben realizar y supervisar el cepillado, siempre permitiendo que el niño participe conociendo qué hacen y para qué.



Acueste al niño en sus piernas para que pueda tener mayor visibilidad de los dientes y a medida que crece colóquelo de forma que él pueda ver en el espejo cómo le realizan la higiene.



Tome el cepillo con firmeza para facilitar los movimientos de la muñeca, pero de forma cuidadosa para no golpear los dientes o los tejidos de la boca.

Progresivamente muéstrelle con su ejemplo cómo debe abrir la boca para permitirle que introduzca el cepillo e instrúyalo paulatinamente para que permita que el cepillo se desplace por las superficies de los dientes y molares; y enséñele para que no muerda el cepillo.

Así se genera un espacio de confianza y amor con el niño, al tiempo que va adquiriendo el hábito.



9 Enjuéguese las manos.



10 Séqueselas con una toalla de un solo uso.



11 Utilice la toalla para cerrar el grifo.



12 Sus manos son seguras.