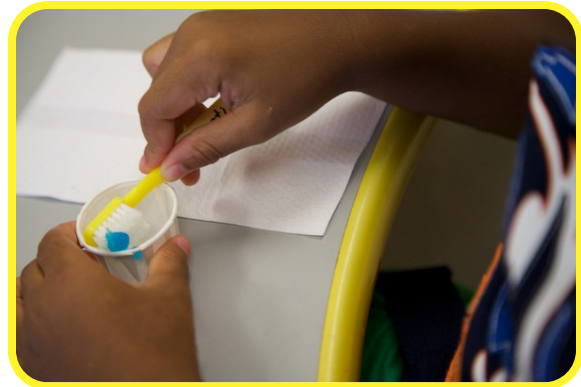




Póngase al día con la salud oral

El cepillado de los dientes en la mesa del aula

Esta hoja de consejos de Póngase al día con la salud oral tiene que ver con el cepillado de dientes en un salón de clases de Head Start. El personal de Head Start puede ayudar a los niños a cepillarse y a adquirir buenos hábitos de salud oral que durarán toda la vida. Programar tiempo para que los niños se cepillen los dientes con pasta dental con flúor durante el día en el programa garantiza que los niños se cepillen al menos una vez al día.



Esta hoja de consejos responde preguntas sobre la cantidad de pasta dental con flúor que se debe usar, los beneficios de cepillarse en la mesa del aula como grupo y cómo limpiar y guardar los cepillos de dientes.

Cepillarse con pasta dental con flúor

El cepillado diario con pasta dental con flúor es muy eficaz para prevenir la caries dental. La [Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica \(en inglés\)](#) y otras asociaciones profesionales recomiendan que los niños comiencen a usar pasta dental con flúor en cuanto les salga el primer diente. La cantidad de pasta de dientes que se debe usar dependerá de la edad del niño. Para los niños menores de 3 años se recomienda una cantidad del tamaño de un grano de arroz. Para los niños de 3 a 6 años se recomienda una cantidad del tamaño de un guisante.

El cepillado en la mesa del aula

Un enfoque rápido y estructurado para el cepillado diario en el aula es hacer que los niños se cepillen en la mesa como grupo. El video [Pasos para cepillarse los dientes en la mesa: Cómo tener una sonrisa saludable en los programas de cuidado y educación en la primera infancia](#) y el [Cepillado en círculo en el aula: Guía de referencia rápida \(en inglés\)](#), del Servicio de Salud Indígena, ofrecen enfoques sencillos paso a paso para cepillarse en la mesa del aula.



Cepillarse en la mesa como grupo trae muchos beneficios:

- Es una forma tranquila y ordenada de enseñar a los niños a cepillarse.
- Toma menos tiempo cuando todos los niños se cepillan juntos, y causa menos desorden que cepillarse en el lavamanos.
- Les permite a los maestros servir como modelos a seguir, al cepillarse los dientes con los niños.
- Les permite a los maestros sentados en la mesa con los niños observar y alentar a cada niño o hacer cambios en su método de cepillado.
- Es menos probable que los niños transmitan bacterias (gérmenes) de un cepillo de dientes a otro. Las bacterias pueden propagarse fácilmente cuando los niños enjuagan sus cepillos de dientes bajo el mismo chorro de agua o si juegan con los cepillos de dientes y las cerdas se tocan entre sí.
- Brinda la oportunidad de incluir conceptos matemáticos y científicos.

Limpiar y guardar los cepillos de dientes

Los cepillos de dientes deben manipularse con cuidado para evitar la propagación de bacterias. Cada niño debe tener su propio cepillo de dientes. Recuerde etiquetar cada cepillo con el nombre del niño.

Después del cepillado, los cepillos de dientes deben enjuagarse con agua para limpiar lo que quede en las cerdas. Luego, deben almacenarse en posición vertical para que se sequen. Las cerdas húmedas del cepillo de dientes no deben cubrirse porque si las cerdas están en espacios cerrados y oscuros, pueden crecer las bacterias. Si se guardan varios cepillos de dientes en el mismo recipiente, asegúrese de que haya suficiente espacio entre los cepillos para que no se toquen entre sí.

Los cepillos de dientes no deben sumergirse en agua con lejía u otras soluciones desinfectantes. No intente desinfectar los cepillos de dientes en un lavavajillas o microondas ni usando dispositivos ultravioleta, ya que hacerlo puede dañar los cepillos.

Este documento cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de los Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de \$7,582,500 con el 97 % financiado por la ACF y el 3 % por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, sigla en inglés) del HHS de los EE.UU. El contenido pertenece al/los autor(es) y no refleja necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Este recurso puede ser reproducido para usos no comerciales sin permiso.



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



National Center on

Health, Behavioral Health, and Safety