



# Póngase al día con la salud oral

## Incorporación del cepillado de dientes a las rutinas de la hora de acostarse

Tener una rutina regular antes de acostarse ayuda a los niños a saber qué esperar al final del día. Cepillar los dientes de los niños es una parte importante de la rutina.

Esta hoja de consejos de Póngase al día con la salud oral describe el programa [Cepillarse, libro, cama](#) creado por la Academia Estadounidense de Pediatría. El propósito del programa es estructurar las rutinas de los niños a la hora de acostarse. El programa incluye recomendaciones que el personal de Head Start puede compartir con los padres para elegir libros infantiles sobre salud oral.



## Ayudar a los padres a establecer una rutina antes de acostarse

Algunos padres les han comentado al personal de Head Start que llevar a su hijo a la cama es estresante. Dicen que su hijo pone excusas para retrasar la hora de la cama. Algunos niños tienen berrinches, piden comida o salen del dormitorio.

Para ayudar a los padres a establecer una rutina antes de acostarse que elimine la batalla de llevar a los niños a la cama, utilice el programa *Cepillarse, Libro, Cama*. Este promueve tres mensajes simples y claros que el personal de Head Start puede compartir con los padres.

- **Cepillarse.** Cepíllele los dientes al niño o supervise el cepillado del niño. Para los niños menores de 3 años, use un poco de pasta dental con flúor para cepillarse los dientes. Para los niños de 3 a 6 años, use una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un chícharo (guisante). Para obtener más información sobre las cantidades de pasta de dientes con flúor, consulte [Hábitos sanos para sonrisas felices: Cómo cepillar los dientes de su niño](#). Después de cepillarse, no le dé nada para comer o beber antes de acostarse.
- **Libro.** Después de cepillarse, deje que el niño escoja uno o dos libros. Lea los libros en voz alta al niño en un lugar cómodo.
- **Cama.** Después de leer, ponga al niño a dormir en su cama. El sueño es importante para la salud y el bienestar de los niños.

Es importante poner hincapié a los padres en que la consistencia es la clave de este enfoque. Puede tomar algún tiempo establecer la rutina. Una vez que se establezca la rutina, la hora de acostarse será más agradable para los padres y el niño.

## Ayudar a los padres a elegir libros

El personal de Head Start puede ayudar a los padres a entender que pasar 15 minutos leyendo en voz alta todos los días puede mejorar el desarrollo del lenguaje de un niño. También promueve el desarrollo social y emocional positivo mediante la creación de un vínculo sólido entre padre e hijo. Leer libros sobre salud oral es una buena manera de hacer ambas cosas y enseñar a los niños acerca de la salud oral al mismo tiempo.



En las bibliotecas públicas, librerías y tiendas de descuento se puede encontrar una amplia variedad de libros infantiles sobre salud oral. Los libros se pueden utilizar para enseñar a los niños acerca de los dientes y lo que hacen, sobre los alimentos y las bebidas saludables, a cepillarse los dientes, visitar un consultorio dental y los trabajos que tienen los dentistas e higienistas dentales.

El personal de Head Start puede ayudar a los padres a elegir libros sobre salud oral para sus hijos al sugerir títulos o al animar a los padres a leer libros que cumplan con las siguientes recomendaciones:

- **La información del libro es correcta.** Si no está seguro de que la información de salud oral en el libro sea precisa, pregúntele a su [enlace estatal de higienistas dentales \(en inglés\)](#) (DHL , sigla en inglés). Para obtener información sobre los DHL estatales, consulte Póngase al día con la salud oral: [Comprendamos el papel del enlace de higienistas dentales](#).
- **El libro dice cosas positivas sobre la salud oral.** Encuentre un libro que tenga mensajes e imágenes positivas sobre la salud oral. Por ejemplo, un libro sobre un dentista, higienista dental o recepcionista de oficina dental que es amigable y puede ayudar a un niño a sentirse bien en las visitas dentales. Un libro sobre un dentista o higienista dental que alaba a un niño por no tener caries dental es mejor que uno acerca de tener una caries que se debe sacar.
- **El libro no utiliza palabras que puedan hacer que un niño tenga miedo de las visitas dentales.** Busque palabras como inyección, dolor, aguja, dolor y otras palabras que puedan asustar a un niño. No lea libros con estas palabras porque podría hacer que el niño tenga miedo de las visitas dentales.
- **El libro utiliza palabras que un niño puede entender.** Asegúrese de que el libro tenga oraciones cortas y palabras simples. Compruebe que los significados de los términos sobre la salud oral se explican para que un niño pueda entenderlos.

Los programas Head Start también pueden tener libros sobre salud oral en el salón de clases. Los padres pueden leerles los libros a sus hijos en el sitio. Si el programa Head Start tiene una biblioteca para prestar libros, los padres pueden pedir y usar esos libros.

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