

# Hábitos sanos para sonrisas felices



## Sugerencias para el uso del cepillo dental para su niño con discapacidad

**A**lgunos niños con discapacidad necesitan ayuda extra para asear sus dientes. Los niños pequeños, especialmente quienes padecen alguna discapacidad física, emocional, intelectual, del comportamiento o de comunicación, podrían no tener las habilidades motrices finas que necesitan para asear bien sus dientes. Es importante cepillar y ayudar a su niño con el cepillado de sus dientes.



*¡La preparación para la escuela comienza con la salud!*



Sugerencias para cepillar los dientes de su niño y hacer que se convierta en una buena experiencia:

- **Elija un cepillo de dientes hecho para niños.** Busque un cepillo de dientes con cerdas suaves y cabeza pequeña hecho para cepillar dientes de niños. Deje que su niño elija un cepillo de dientes de su color favorito. También puede permitir que elija uno que tenga uno de sus personajes favoritos en el mango.
- **Use accesorios de higiene oral.** Si es difícil para el niño sostener el cepillo, busque uno con un mango grueso, o haga el mango más grueso al colocarlo dentro de una pelota de tenis. El mango del cepillo también puede sujetarse a la mano de su niño con una cinta para el cabello o una cinta Velcro. Otra forma es colocar una mano sobre la mano del niño para guiar el cepillo de dientes mientras el niño se cepilla.

- **Use pasta dental con fluoruro que le guste a su niño.** La pasta dental con fluoruro viene en diferentes sabores y colores. Encuentre una que a su niño le guste y se sienta bien en su boca.
- **Use la cantidad adecuada de pasta dental con fluoruro.** Un adulto siempre debe colocar la pasta en el cepillo de dientes. Para niños menores de 3 años, use solo un poquitito (del tamaño de un grano de arroz) de pasta dental. Para niños de 3 a 6 años, use una cantidad del tamaño de un chícharo. Enséñele a su niño a escupir y no a pasarse la pasta dental restante.
- **Haga que el cepillado de los dientes sea divertido.** Cante una canción mientras le cepilla los dientes a su niño. También puede contar o decir el alfabeto mientras le cepilla los dientes. O puede contarle un cuento, decir una rima o hacer ruidos de animales al cepillar.



*Use solo un poquitito de pasta con niños menores de 3 años.*



*Use una cantidad del tamaño de un chícharo con niños de 3 a 6 años.*

Este folleto fue preparado por el National Center on Early Childhood Health and Wellness (Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia) bajo el acuerdo de cooperación #90HC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start.

National Center on Early Childhood Health and Wellness. 2016. *Hábitos sanos para sonrisas felices: sugerencias para el uso del cepillo dental para su niño con discapacidad.* Elk Grove Village, IL: National Center on Early Childhood Health and Wellness.

Foto que requiere reconocimiento: Dizzy Girl / Flickr / CC BY-NC-ND (primera página, parte superior)



ADMINISTRATION FOR  
**CHILDREN & FAMILIES**



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness