



Sigue estas recomendaciones para la **salud oral de tu bebé:**

- Limpia suavemente las encías del bebé usando una gasa o trapo limpio y húmedo.
- Limpia la boca del bebé luego de cada alimentación y antes de dormir.



¿Cuánta pasta dental

deben utilizar los niños y niñas?

- **Menores de 3 años de edad:**
Una pequeña cantidad de pasta de dientes del tamaño de un grano de arroz.
- **Niños mayores de 3 años:**
Usa una cantidad del tamaño de un gandul.

cómo enseñarles a los niños a cepillarse los dientes

- Muéstrale cómo usar el hilo dental y cepillarse los dientes **todos los días**.
- Los niños menores de **6 años** pueden ser capaces de manejar un cepillo de dientes por sí mismos. **Déjalos practicar**, pero asegurándote que alcancen todas las partes.
- **Enséñales** a cepillarse la parte superior, inferior y lados de los dientes. Realiza movimientos cortos, de ida y vuelta.
- Muéstrales a los niños cómo cepillarse la lengua para tener un aliento fresco y **remover gérmenes**.
- La mayoría de los niños pueden cepillarse por sí solos cuando tienen **7 u 8 años**.

