

El cuidado de los dientes

La salud bucal está relacionada con una nutrición adecuada, por lo que, junto con una formación de buenos hábitos alimentarios desde el comienzo de la vida, se debe promover la formación de buenos hábitos de higiene bucal y prevenir conductas nocivas repetitivas, a fin de evitar la aparición de caries dentales y malformaciones de la dentición.

La higiene bucal es un componente estratégico muy importante en la salud para prevenir las enfermedades más comunes en la boca. Por ello, enseñando a niños y niñas buenos hábitos de limpieza, les proporcionamos beneficios para toda la vida.

La familia tiene un rol fundamental en el desarrollo de los hábitos alimentarios en los niños y niñas, a través de la educación que pueda entregar como a través del modelo de alimentación, es decir qué compran, cómo cocinan y cómo comen.

¿Sabías que?

Los dientes de leche son tan importantes como los definitivos, una adecuada higiene bucal así como una buena alimentación, ayudarán a conservarlos sanos.

Una de las mejores formas es enseñarles con el ejemplo de las distintas actividades de higiene bucal, como el cepillado de los dientes, lo que además puede transformarse en una actividad entretenida para compartir en familia.

A través de esto, los niños/as recibirán el mensaje de que la salud bucal es muy importante.

Con los dientes juntos, cepillarlos todos en círculo como ruedas de bicicletas.



Cepillar las muelitas, en las partes que se mastica, de atrás hacia adelante.



Cepillar también la lengua.

