

# MATERIAL DE APOYO

Centros Educativos Culturales de la Infancia (CECI) y  
Programa de Mejoramiento y Atención a la Infancia (PMI)

**Región de Coquimbo**



**Estimada familia:**

El objetivo de estas experiencias de aprendizaje es para que sus hijos e hijas puedan aprender a través del juego y compartir un grato momento mientras se aprende.

Las experiencias de aprendizaje se pueden realizar según lo que tengamos en nuestros hogares, no es necesario salir a comprar algún material para realizarlas.

Disfruten de las experiencias educativas con sus hijos e hijas, con mucho cariño Equipo MDS

**Querida familia CECI y PMI:** Manténgase positivo y cuando menos lo esperes, todo habrá pasado, Solo hay que ser un poco paciente, ya nos volveremos a encontrar.

## **Introducción**

El objetivo de la higiene bucal es remover la placa bacteriana que se está formando permanentemente sobre los dientes y encías, de modo de impedir que las bacterias dañinas produzcan ácidos que destruyen las capas externas de los dientes e inflamen las encías. Para que la higiene bucal sea efectiva en eliminar la placa bacteriana, esta debe ser bien realizada, lo que para una guagua o un niño o niña pequeña es muy difícil, puesto que la capacidad de realizar los movimientos adecuados de sus manos la va adquiriendo con los años, por lo que somos los adultos quienes debemos realizarle la higiene bucal a los niños y niñas y/o acompañarlos a medida que van creciendo para enseñarles en caso que no se esté cepillando correctamente.

## Salud bucal Período 2 a 4 años

La **salud bucal es parte de la salud general**, por lo que influye en el bienestar físico, se relaciona con la autoestima, la comunicación y las relaciones sociales. Por esta razón, es importante cuidarla desde los primeros años de vida creando en los niños y niñas buenos hábitos. Los hábitos son pautas estables de comportamiento que ayudan a los niños y niñas a estructurarse, a orientarse, a formarse, para que en el futuro puedan desenvolverse correctamente dentro de la sociedad. Es una conducta que debe repetirse muchas veces hasta formar parte de la vida.



Para cuidar la salud bucal y prevenir la formación de caries, la inflamación de las encías que se llama gingivitis y las anomalías en los dientes y huesos que soportan los dientes, debemos enseñar a los niños; buenos hábitos de higiene bucal, buenos hábitos de alimentación y evitar algunos hábitos

nocivos como chuparse el dedo, comerse la uñas o morder objetos.

Además, una **alimentación saludable**, alta en frutas y verduras, consumo frecuente de agua potable, bajo consumo de grasas, sodio y azúcar (evitar comer golosinas y comida chatarra), permite cuidar la salud bucal. Evitar el consumo de azúcar permite que no se formen los ácidos que destruyen los dientes e inflaman encías. En tanto, el **agua potable ayuda a proteger los dientes de las caries porque contiene flúor**.



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. Sugerimos revisar estos aspectos para formar hábitos de alimentación saludable en el niño y niña.

Finalmente el evitar que: el niño se chupe el dedo, use chupete más allá de los 2 o 3 años y que use mamadera nocturna más de los 18 meses, permite una buena formación y ubicación de dientes y de los huesos que los soportan, ayudando a tener una mejor mordida.



### Limpieza de la boca y dientes

Debe cepillar los dientes del niño o niña al menos 2 veces al día especialmente antes de acostarlo(a), utilizando un cepillo de dientes de cabeza pequeña y filamentos suaves, y pasta de dientes con una concentración de entre 1000 y 1500 ppm de flúor (mirar el envase), la cantidad máxima de pasta que se recomienda a ésta edad es similar al tamaño de una arveja, como se muestra en la foto. Recuerde que el uso del cepillo es personal y no se presta.

El cepillo debe cambiarse cuando las cerdas se ponen chasconas (aproximadamente cada 3 a 6 meses).

A partir de los 2 años se introduce el uso de pasta de dientes con una concentración de flúor de 1000 a 1500 partes por millón (mirar el envase), en cantidad no superior al tamaño de una arveja, debe ser dosificada por un adulto, luego de realizado el cepillado el niño o niña debe escupir para eliminar los restos de pasta que quedan en la boca pero no enjuagarse para permitir que el flúor de la pasta ayude a prevenir las caries.



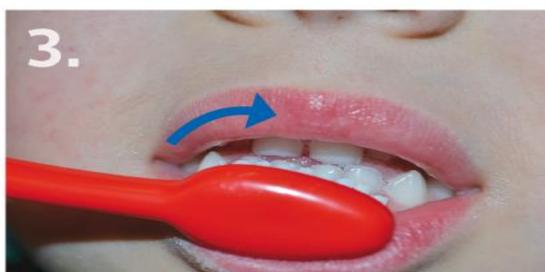
El cepillado debe ser realizado por supervisión y ayuda de un adulto para que el niño para que éste vaya adquiriendo poco a poco el hábito y las destrezas.

El cepillado de dientes es una expresión de cuidado y cariño y es un momento que favorece el encuentro entre padres o cuidador principal con su hijo o hija.

La forma de realizar el cepillado es:

- 1.- Con los dientes juntos, cepillarlos todos en círculos como ruedas de bicicleta
- 2.- Cepillar las muelitas, en las caras que se mastica, con movimientos de arrastre de atrás hacia adelante.
- 3.- También se debe cepillar la lengua

**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.**



# 4 Claves para la higiene bucodental de los niñ@s

BAYONA  
CLÍNICA DENTAL

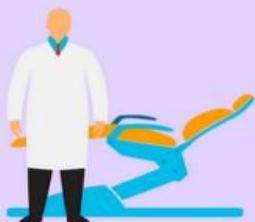
**1. Empieza desde pequeños** para que adquieran la costumbre. Con dos años le ayudas tú, con 9 ya son autónomos.



**2. El ejemplo es el mejor incentivo.**  
Aprende la técnica correcta del cepillado y enséñales a tus hijos.



**3. Hazlo divertido.** Los juegos y los cuentos ayudan a que el pequeño se divierta y adquiera el hábito.



**4. Lo más importante es acudir al dentista regularmente** para que revise que todo está correcto.

[www.clinicabayona.es](http://www.clinicabayona.es)

A continuación te invitaremos a ver una serie de cuentos que te ayudaran e incentivarán a mantener una buena higiene bucal, a partir de estos cuentos pueden hacer manualidades, títeres, dibujar, modelar, obras artísticas, lo que ustedes quieran!