



DE 3 A 5 AÑOS

RESOLVIENDO DUDAS SOBRE SALUD BUCAL

Te ayudamos a resolver dudas muy comunes sobre la salud bucal de tus hijos e hijas.

Hábitos saludables

¿CÓMO AYUDAR A MI HIJO A DESARROLLAR EL HÁBITO DE LAVARSE LOS DIENTES?

Es fundamental establecer una rutina de higiene bucal desde temprana edad para prevenir caries y enfermedades de las encías.



- Sé el ejemplo. Los niños aprenden por imitación. Cepíllate los dientes con ellos y hazlo divertido, usando canciones, cuentos o aplicaciones.
- Hazlo parte de la rutina. Integra el cepillado en los momentos clave del día (después del desayuno y antes de dormir).
- Usa herramientas adecuadas. Un cepillo de dientes con cerdas suaves y tamaño apropiado, y una pasta dental con flúor en la cantidad recomendada para su edad.
- Supervisión y asistencia. Hasta los 6 o 7 años, los niños no tienen la destreza para cepillarse solos eficazmente.
- Realiza visitas regulares al odontólogo infantil para chequeos y refuerzo de hábitos. La primera visita debe ser al salir el primer diente.



Higiene bucal

¿LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS PUEDEN USAR HILO DENTAL Y ENJUAGUE BUCAL?

¡Por supuesto que sí! Si pueden retener líquido en la boca sin atorarse o pasárselo, están listos.

- Usa un enjuague especial para niños, sin alcohol.
- El hilo dental ayuda a eliminar los residuos de comida que quedan entre los dientes. La supervisión de un adulto siempre es necesaria.

¿ES BUENO APLICAR SELLANTES DENTALES A LOS NIÑOS? ¿Y A PARTIR DE QUÉ EDAD?

Los sellantes son un tratamiento preventivo que ayuda a conservar la salud dental de tu niño o niña.

- Evitan que los alimentos queden atrapados entre los dientes.
- Permiten realizar el cepillado con más facilidad.
- Si hay caries, se puede colocar sellantes desde los 3 años.

Más información en:

www.unitedwayperu.com.pe/naceraprendiendo

Estamos comprometidos con tu bienestar y el de tus hijos e hijas. ¡Súmate a nuestra comunidad y sigue aprendiendo con nosotros!

