

**Pasos para el cepillado de dientes en la mesa:
Cómo obtener sonrisas saludables en los programas de cuidado y educación en la primera infancia**

Srta. Marshall: Hola, amigos. ¿Están todos listos para cepillarse los dientes? La Srta. Marshall pondrá un poco de pasta dental en los vasos, porque, ¿qué es lo que vamos a hacer, Rose y Elizabeth? Vamos a cepillarnos... los dientes.

Dr. Mark Macek: El programa Head Start y otros programas de primera infancia son excelentes lugares para ayudar a los niños a aprender buenos hábitos de salud. Como parte del personal del programa, usted tiene una función importante para ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables.

Bienvenidos, mi nombre es Dr. Mark Macek de la Facultad de Odontología de la Universidad de Maryland. Mantener una buena salud oral tiene un efecto positivo en la habilidad del niño para aprender y es clave para el crecimiento y desarrollo, pero no todos los niños tienen una buena salud oral.

Los niños con dolor e infecciones debido a caries pueden experimentar más dificultad para concentrarse y aprender que los niños con bocas saludables. Y también es posible que falten más días a la escuela. ¿Sabía que las caries es una enfermedad causada por bacteria y es casi 100 % prevenible? O, como me gusta decir, las caries se pueden prevenir, pero no son inevitables.

Cepillarse los dientes todos los días con pasta dental con flúor es una función importante para prevenir las caries. El flúor en la pasta dental, cuando se usa a diario, ataca la bacteria que causa las caries y fortalece los dientes. Si enseña buenos hábitos para la salud oral ahora, ayuda a los niños a desarrollar habilidades que pueden durar toda la vida. Hoy, presentaremos un enfoque para el cepillado de dientes que se hace con los niños y el personal sentados en la mesa.

El cepillado de dientes en la mesa es una excelente actividad de aprendizaje en grupo. Permite momentos de enseñanza donde el personal puede dar el ejemplo, enseñar y promover buenas habilidades para el cepillado de dientes. Además, es menos desordenado y lleva menos tiempo que hacer que los niños se cepillen los dientes uno a uno frente al lavabo.

Hay tres pasos, "en sus marcas". Reúna los suministros para cada niño: un cepillo de dientes de cerdas suaves de tamaño infantil claramente etiquetado con el nombre del niño, un vaso pequeño, una toalla de papel, pasta dental con flúor, un soporte para el cepillo de dientes con al menos dos pulgadas de espacio entre sí para evitar que los cepillos de dientes se toquen.

El siguiente paso es "alistarse". Limpie la mesa. Para los niños que tienen 3 años o más, coloque una pequeña cantidad del tamaño de una arveja de pasta dental con flúor en el borde del vaso. Coloque una toalla de papel y un vaso pequeño en el lugar de cada niño. Haga que los niños se sienten en sus asientos. Haga que cada niño tome su cepillo de dientes.

El tercer paso es “fuera”. Cada niño recoge la pasta dental del vaso con el cepillo de dientes. El miembro del personal enseña a los niños a cepillarse con círculos pequeños o utilizando una técnica de refregado suave. Para el cepillado, se debe comenzar con las superficies externas de los dientes de arriba y de abajo. Luego, cepillar la parte interna de las superficies de los dientes de arriba y de abajo. Luego, cepillar las superficies para masticar de los dientes de arriba y de abajo.

Y por último, deben limpiar sus lenguas con el cepillo de dientes con un movimiento de barrido. Los niños escupen la pasta dental extra en sus vasos. No es necesario enjuagar porque la pequeña cantidad de pasta dental con flúor que queda en la boca tendrá más tiempo para penetrar las capas externas de los dientes. Los niños se limpian la boca con toallas de papel y colocan las toallas de papel en los vasos.

Srta. Marshall: Y vamos a sonreír. Muestra con orgullo tus lindos dientes. Sonríe a tus amigos. Asegúrate de que todos vean tus dientes. Muéstrales a todos tus amigos. Sí, son tan brillantes. Buen trabajo. ¿Se pondrán de pie?

Dr. Macek: Los niños enjuagan sus cepillos de dientes uno a la vez en el lavabo, y luego colocan los cepillos en el soporte para que se sequen. Los niños deben lavarse las manos. El personal debe limpiar la mesa.

Srta. Marshall: Lo más difícil fue lograr que se cepillaran los dientes de verdad, en lugar de solo poner el cepillo en la boca y masticarlo. Que comenzaran a cepillarse y que realmente se lavaran cada diente fue el desafío que tuvimos al principio. Podemos hacerlo como grupo y me puedo asegurar de que llegan a todos los dientes cuando se cepillan. Cuando lo hacen uno a uno en el lavabo, no estamos allí para verlos hacerlo y tampoco podemos darles el ejemplo.

Dr. Macek: Como parte del personal del programa, usted tiene una función clave para ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables que pueden durar toda la vida, y la mesa del aula es un excelente lugar para que los niños practiquen el cepillado de dientes. Pasos para el cepillado de dientes en la mesa:
Cómo obtener sonrisas saludables en los programas de cuidado y educación en la primera infancia