

# ¡El cepillado es divertido!

Guía para el cepillado de dientes en programas de cuidado de niños en Carolina del Norte: Salones de clase para bebés y niños muy pequeños desde la erupción del primer diente hasta el tercer año de edad



## Pasos para el cepillado individual de dientes en salones de clase para bebés y niños muy pequeños

### Preparación para el cepillado

1. Limpie y desinfecte el lavamanos designado antes de comenzar el cepillado.
2. Un adulto se lava las manos y utiliza guantes desechables, sin polvos y sin látex, para la preparación de los materiales.
3. En una superficie limpia, ponga una toalla o servilleta desechable para cada niño que será atendido.
4. Usando un solo tubo de pasta dental, ponga una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro, del tamaño de un grano de arroz, en una superficie intermedia, por ejemplo, como papel encerado, otra toalla o servilleta desechable, o un plato desechable.
  - Para niños de esta edad, no es necesario poner la pasta dental en la orilla de un vasito desechable porque el niño no necesita (*el vaso para*) escupir ni enjuagar.
5. Con guantes desechables puestos, un adulto quita el cepillo dental del niño desde el estante para cepillos dentales, y lo usa para recoger una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro desde la superficie intermedia.



### El cepillado individual

6. El adulto pone al niño en la posición más apropiada para el cepillado. Se explican las distintas posiciones en “Consejos útiles”.
7. Cuando el niño está en posición cómoda, el adulto cepilla los dientes del niño suavemente, moviendo el cepillo en círculos pequeños, de un lado a otro, y de arriba hacia abajo. Debe cepillar el exterior, el interior y la parte superior de todos los dientes.
  - Al usar una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro, no es necesario escupir, y no se recomienda enjuagar. La cantidad pequeña de pasta dental con fluoruro que permanece en la boca ayuda a fortalecer los dientes y a prevenir la caries, según la Academia Norteamericana de Pediatría\* (AAP, en inglés).



## La limpieza

8. Después del cepillado, un adulto coloca el cepillo no enjuagado encima de una toalla, como se describe arriba en el punto número 3.
9. Si el niño se cepilló los dientes o intentó cepillarse, debe lavarse las manos.
10. El adulto se quita los guantes, se lava las manos, y vuelve a ponerse guantes nuevos antes de preparar el cepillo dental del siguiente niño.
11. Repita los pasos 5 al 10, descritos arriba, hasta que se haya cepillado los dientes de todos los niños.
12. Después que se haya cepillado los dientes de todos los niños, se limpia y desinfecta el lavamanos antes de enjuagar y devolver los cepillos al estante de cepillos dentales.
13. El adulto se lava las manos y se pone guantes desechables.
14. Utilizando la toalla o servilleta desechable correspondiente a cada cepillo dental, un adulto recoge el cepillo por el mango, abre la llave del agua, y enjuaga las cerdas del cepillo en el chorro de agua. Al enjuagar cada cepillo uno por uno, coloca el cepillo con su toalla en una superficie plana para secarse.
15. Repita este proceso con cada uno de los cepillos dentales, utilizando la toalla como barrera contra contaminación. Se debe tener cuidado de no tocar los cepillos dentales con los guantes.
16. Después de enjuagar todos los cepillos dentales, limpie y desinfecte el lavamanos, quítese los guantes y lávese las manos.
17. Cuando estén secos los mangos de los cepillos dentales, un adulto con guantes desechables puestos utiliza la toalla seca correspondiente para recoger el cepillo dental enjuagado de cada niño. Entonces, el adulto coloca de nuevo cada cepillo dental, uno por uno, en el estante de cepillos en el espacio designado con el nombre o el número de cada niño.
18. Un adulto limpia muy bien la superficie donde se secaron los cepillos, se quita los guantes y se lava las manos.



## Como cuidar los cepillos dentales y el estante para cepillos de dientes

### Los cepillos dentales

1. Un adulto coloca cada cepillo, con las cerdas hacia arriba, en un estante para cepillos de dientes comercial. Los cepillos dentales no deben tocarse uno al otro.
2. Utilice los nombres de los niños o números asignados para identificar los cepillos dentales. Las etiquetas con nombres o números deben identificar cada cepillo dental y el espacio que corresponde en el estante para cepillos de dientes.
3. Permita que los cepillos dentales se sequen al aire. No se recomienda utilizar cubiertas individuales para los cepillos dentales.
4. Guarde los cepillos de dientes en un espacio protegido, como un gabinete, o un mueble.
5. No guarde cepillos dentales en el cuarto de baño, o en el área donde se cambian los pañales.
6. Limpie y seque al aire los estantes para cepillos dentales cada semana. Si se nota que los estantes están sucios, hay que limpiarlos más frecuentemente, secándolos al aire.

## Limpieza de los estantes para cepillos de dientes

1. Limpie y seque al aire el estante para cepillos dentales en el lavaplatos de la cocina de la guardería.
2. Lávese las manos y póngase guantes desechables.
3. Utilice una toalla o servilleta desechable diferente para cada cepillo dental. Quite los cepillos dentales del estante y coloque cada cepillo en su propia toalla. Asegure que los cepillos no se toquen uno al otro.
4. Limpie y seque al aire el estante para cepillos de dientes.
5. Cuando el estante para cepillos dentales esté seco, recoja cada cepillo dental, uno por uno, con su propia toalla o servilleta desechable, y devuelva el cepillo dental al estante. Asegure que el cepillo con el nombre o número de cada niño haga par con el espacio designado de cada niño.
6. Quite los guantes desechables y lave las manos.
  - Al quitar y devolver los cepillos del estante, usar guantes desechables y una toalla o servilleta individual para cada cepillo, previene la contaminación entre cepillos. También previene contaminar al adulto que maneja los cepillos.

## Consejos útiles

- ✓ Posiciones para cepillar los dientes de UN BEBÉ o NIÑO MUY JOVEN:
  - Siéntese en una silla. Ponga al niño de lado en la falda, con su cabeza acunada en el brazo. Dígale al niño que abra la boca grande, como un león (u otro animal favorito) y cuente los dientes del león en voz alta mientras usted le cepilla los dientes al niño.
  - Siéntase en una silla con el niño parado frente suyo mientras usted le cepilla los dientes.
  - Recuerde que el llanto durante el cepillado es “cooperación con ruido”. Cuando la boca está abierta, se puede ver los dientes. ¡Haga su mejor esfuerzo y siga adelante con sus esfuerzos del cepillado! Es posible que el comportamiento de los niños mejore con el tiempo cuando el cepillado ya es parte de su rutina diaria. También el comportamiento del niño cambiará al crecer y entrar a nuevas etapas de desarrollo personal.
- ✓ Cante una canción favorita del niño mientras le cepilla los dientes.
- ✓ Alabe a los niños porque abren grande la boca como un león u otro animal favorito.
- ✓ Utilice un afiche para seguir el progreso del niño con el cepillado. Después del cepillado diario cada niño puede poner un esticker en su espacio del afiche. El afiche también sirve para monitorear el cepillado diario en la clase.
- ✓ Cuando el cepillado es divertido se creará una experiencia positiva para usted y para los niños.

# Información general sobre el cepillado

- ✓ El cepillado comienza cuando aparece el primer diente del niño.
- ✓ Un adulto cepilla los dientes del niño hasta que el niño tenga 3 años. Después de cumplir los 3 años, los niños participan en el cepillado como grupo en la clase. Los adultos ayudan durante esta actividad al supervisar y animar a los niños y al controlar los minutos del cepillado.
- ✓ Establezca una rutina diaria. Se debe cepillar una vez durante el día escolar, cuando sea más conveniente para el horario de clase.
- ✓ Si el cepillado en grupo ocurre inmediatamente después de una comida o merienda, no se debe limpiar las mesas ni lavar las manos de los niños hasta después del cepillado.
- ✓ En las escuelas de cuidado de niños, los niños no necesitan usar el lavamanos para cepillarse los dientes. Los lavamanos se usan para lavarse las manos y para enjuagar los cepillos dentales después del cepillado.
- ✓ No se recomienda ni es necesario enjuagar la boca con agua después del cepillado.
- ✓ En las escuelas de cuidado de niños, ubicados en escuelas donde la cafetería se usa como cocina aprobada, se debe llevar el estante para cepillos dentales a la cafetería para limpiarse y secarse al aire.

## La pasta dental con fluoruro

- ✓ Lo más importante del cepillado es que la pasta dental con fluoruro alcance todos los dientes en la boca del niño. ¡Ésta es la mejor manera para prevenir la caries!
- ✓ Utilice pasta dental con fluoruro para niños que lleve el sello de aprobación de la Asociación Norteamericana de Odontología (ADA, en inglés).
- ✓ Utilice la cantidad apropiada de pasta dental con fluoruro, de acuerdo con la edad del niño:
  - Una pequeña cantidad del tamaño de un grano de arroz, desde la erupción del primer diente hasta que el niño tenga 3 años.
  - La cantidad del tamaño de un chicharo para niños que tengan entre 3 y 6 años.
- ✓ Ponga la pasta dental con fluoruro en una superficie intermedia.
- ✓ Guarde la pasta dental con fluoruro fuera del alcance de los niños.

## Los cepillos dentales

- ✓ Utilice cepillos dentales de cerdas suaves, para niños.
- ✓ Ponga el nombre o número del niño en su propio cepillo de dientes.
- ✓ Ponga el nombre o número de cada niño en un espacio del estante para cepillos dentales.
- ✓ Guarde los cepillos dentales con las cerdas hacia arriba para que se sequen al aire. Los cepillos dentales no se deben tocar uno al otro. No se recomienda usar cubiertas individuales para cepillos dentales.
- ✓ Cambie los cepillos dentales cada seis meses. Si están muy desgastados, dañados o contaminados por otro niño u otro cepillo dental, se debe cambiarlos con más frecuencia.
- ✓ No permita que los niños jueguen con los cepillos dentales, ni que los compartan.

\*Clark, MB, Slayton, RL and Section on Oral Health (2014). Fluoride Use in Caries Prevention in the Primary Care Setting. Pediatrics,134(3), pp.626-633. Retrieved from <https://pediatrics.aappublications.org/content/134/3/626>

¡El cepillado es divertido!

