



Repasa sobre la salud oral

Septiembre de 2014

- Cepillado de dientes
- Nuevas recomendaciones para la pasta de dientes con flúor
- Cepillado de dientes en la mesa del aula
- Rincón del cocinero: Huevos rellenos

¿Sabía usted?

Este poema se puede utilizar para ayudar a los niños a recordarles a sus padres que utilicen la cantidad correcta de pasta dental:

*Si hay mucha espuma
cuando me cepillo, mamá o
papá usaron mucho.*



Cepillado de dientes

Los maestros de Head Start desempeñan una función importante en la promoción de una buena salud oral. Para ayudar a mantener una boca saludable en los niños, el cepillado dental debe comenzar tan pronto como aparezca el primer diente en la boca del bebé. Los niños pequeños no tienen la coordinación manual para cepillarse bien los dientes, por lo que es importante que un adulto los supervise y los ayude con el cepillado. Hacer que los niños se cepillen los dientes los ayuda a desarrollar buenos hábitos de higiene oral que pueden durar toda la vida.

Este número de *Brush Up on Oral Health* brinda recomendaciones de pasta dental con flúor de la [Asociación Dental Americana \(ADA\)](#) que se publicaron en febrero de 2014. El cepillado de dientes del programa Head Start se puede hacer en el fregadero o en la mesa del aula. Este número resalta algunas ventajas del cepillado en la mesa del aula y brinda instrucciones paso a paso sobre cómo hacerlo. También incluye una receta para un refrigerio saludable que se puede preparar en el aula de Head Start o en el hogar.

Nuevas recomendaciones para la pasta de dientes con flúor

Cepillarse con pasta dental con flúor y beber agua corriente (del grifo) potable con flúor es una de las mejores maneras de evitar la caries dental. La ADA recomienda comenzar a cepillarse con pasta dental con flúor tan pronto como aparezca el primer diente del niño en la boca. Para la mayoría de los niños, esto ocurre entre los 6 y 10 meses de edad. La ADA recomienda usar la siguiente cantidad de pasta dental con flúor:



Usar una cantidad del tamaño de un grano de arroz en niños menores de 3 años



Usar una cantidad del tamaño de un guisante en niños de entre 3 y 6 años.

Cepillado de dientes en la mesa del aula

A continuación, se enumeran algunas ventajas del cepillado en la mesa. Estas se conocen en inglés como las cuatro M.

- **Motivate** [Motivar]. El cepillado en la mesa es una manera tranquila y organizada de enseñar y alentar a los niños a lavarse los dientes.
- **Model** [Actuar como modelo]. Ver al maestro cepillarse con ellos ayuda a los niños a entender que el cepillado de dientes es importante.
- **Monitor** [Monitorear]. Sentarse al nivel del niño en lugar de pararse en el fregadero le permite al maestro ver y ayudar a los niños que están teniendo problemas para cepillarse.
- **Manage** [Administrar]. Al cepillarse juntos, el maestro se asegura de que cada niño pase suficiente tiempo cepillándose.

Enseñar a los niños a cepillarse en la mesa es fácil. La actividad puede dividirse en los siguientes ocho pasos. El asistente de un maestro o un padre voluntario puede ayudar con todos los pasos.



1. **Preparar.** El maestro coloca la cantidad recomendada de pasta dental en el borde de un vaso de papel para cada niño. El maestro coloca una servilleta, el cepillo de dientes etiquetado del niño y el vaso de papel con pasta dental en el lugar de cada niño en la mesa.
2. **Recoger.** Cuando el maestro les diga que lo hagan, cada niño recoge la pasta dental del borde del vaso de papel con las cerdas de su cepillo de dientes.
3. **Cepillar.** Todos se cepillan juntos durante unos dos minutos. El maestro actúa como modelo cepillando el interior, el exterior y la parte superior de cada diente.
4. **Escupir.** Los niños escupen silenciosamente en su vaso cualquier resto de pasta dental que todavía tengan en su boca. No hay problema si un niño se traga la pasta dental que le queda en la boca. Los niños no deben enjuagarse, de manera que el flúor que se deja en la boca tenga tiempo de penetrar en los dientes.
5. **Limpiar.** Los niños se limpian la cara con su servilleta para retirar cualquier resto de pasta dental.
6. **Meter.** Cada niño mete su servilleta en su vaso. La servilleta absorberá cualquier residuo en el vaso.
7. **Desechar.** Los niños colocan su vaso, con la servilleta dentro, en el cesto de basura.
8. **Guardar.** Los niños enjuagan sus cepillos de dientes y los colocan en un soporte donde se colocan en posición vertical para que se sequen al aire.

Asegúrese de que los niños no pasen gérmenes de un cepillo de dientes a otro. Esto puede suceder enjuagando un cepillo de dientes sobre otro cepillo de dientes, revolviendo cepillos de dientes en un fregadero lleno de agua o golpeando los cepillos de dientes unos con otros como juego.

Rincón del cocinero: Huevos rellenos

Aquí hay un refrigerio delicioso y saludable que los niños pueden preparar como proyecto en el aula o en el hogar con sus familias.

Ingredientes

- 6 huevos duros, pelados
- ¼ taza de mayonesa
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- 1 cucharadita de mostaza amarilla
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de pimentón, para decorar (opcional)



Autor de la foto: mealmakeovermoms | Foter | Creative Commons

Instrucciones

1. Cortar los huevos por la mitad a lo largo.
2. Sacar las yemas y colocar en un tazón.
3. Colocar las mitades de clara de huevo en un plato o fuente.
4. Usar un tenedor para triturar las yemas y desmenuzarlas finamente.
5. Agregar la mayonesa, el vinagre, la mostaza, la sal y la pimienta, y mezclar bien.
6. Llenar las mitades de clara de huevo con una cucharadita de mezcla de yema.
7. Espolvorear cada mitad rellena de clara de huevo con pimentón (opcional) y servir.

Consejo de seguridad: Un adulto debe cortar los ingredientes.

Contáctenos

Beth Lowe: eal38@georgetown.edu • 202-687-1864

Katrina Holt: kholt@georgetown.edu • 202-784-9551

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este número, así como sus sugerencias para futuras publicaciones. Por favor, envíe sus comentarios a health@ecetta.info o llame al 866-763-6481.

Suscríbase o vea todos los números de [*Brush Up on Oral Health*](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimientos de la Primera Infancia.

Este número fue desarrollado con fondos del subsidio #90HC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Administración de Niños y Familias, Oficina de Head Start y Oficina de Cuidado Infantil, y Administración de Servicios y Recursos de la Salud, Oficina de Salud Infantil y Maternal, por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. Este recurso puede ser reproducido sin permiso alguno para usos no comerciales.

¡La preparación escolar comienza con la salud!



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES

NATIONAL CENTER ON
Early Childhood
National Centers
Early Childhood Health and Wellness