

Nuevas Sonrisas

en colaboración con el
departamento de salud de Santa Catarina Mita



Instrucciones para usar el cepillo de dientes y la pasta

- Ustedes recibirán hoy un cepillo de dientes y pasta dental para que sus hijos puedan cepillarse en casa.
- Los cepillos y las pastas dentales son proveídos por los voluntarios de Nuevas Sonrisas que por los últimos 10 años han venido a las escuelas en Santa Catarina Mita y sus alrededores. Cada año durante una semana, los estudiantes de estas escuelas tienen la oportunidad de recibir información sobre salud bucal y reciben un cepillo y una pasta dental para cepillarse en clase. Todos los estudiantes reciben una aplicación de fluoruro. Los estudiantes de primero y sexto grado también visitan a los dentistas en la clínica para recibir sellantes en los dientes molares.
- Durante COVID-19 el grupo Nuevas Sonrisas no pudo venir a Guatemala a proveer servicios dentales ni educar a los estudiantes ni padres de familia. Por eso es importante que los padres de familia participen en la educación dental de sus hijos en el hogar. A continuación tenemos aquí las instrucciones de cómo cepillarse los dientes y cuidarlos.
- La cantidad de pasta apropiada para niños en casa:
 - Para niños menos de tres años es la cantidad similar a un grano de arroz.
 - Para niños de las tres a las doce la cantidad es similar a un chicharo.
- La manera correcta de cepillarse los dientes:
 - Debe cepillar hacia arriba y hacia abajo, en frente y atrás y en la superficie de los dientes de mascar, usando pequeños movimientos circulares por 2 minutos para que el fluoruro que contiene la pasta dental pueda surgir efecto.
 - No olvide cepillarse la lengua.
 - Después de cepillarse, se puede escupir el exceso o bien tragarlo.
- Es importante que toda la familia se cuide y se cepille los dientes para que les duren toda una vida. Al cepillarse, usted está removiendo de los dientes bacterias las cuales son las causantes de la formación de las caries.
- También es importante consumir comidas y bebidas saludables y tratar de limitar el exceso de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar ya que el azúcar ayuda a la bacteria a reproducirse, lo que causa que el azúcar sea convertido en ácido que resulta en la formación de caries en los dientes.
- Es importante que su familia esté informada acerca de la salud bucal así como también lo importante que es el consumir más frutas y vegetales al hacerlo están protegiendo a su familia de desarrollar problemas dentales en el futuro.



2021, Nuevas Sonrisas, no hay derechos reservados.

Contáctenos: education@nuevassonrisas.org, www.nuevassonrisas.org, www.nuevassonrisas.gt

Image by [Steve Buissinne](#) from [Pixabay](#).