

Consejos y trucos para mejorar los hábitos de cepillado

Cepillate con una canción divertida

¡Prueba uno de estos en Youtube!



El baile Diente
Sesame Workshop



Canción cepilla
tus dientes
Blippi



Lavar los Dientes
Baby Shark

Prueba uno de estos sabores de pasta de dientes sin menta:

Fresa



Sandía



Sparkle Fun



Haz un sistema de premios

Puedes usar una tabla de calcomanías para establecer metas.

D	L	M	M	J	V	S
★	★	★	★	★	★	★
★	★					

Utilizar la cantidad adecuada de pasta dental



Para niños menores de 3 años, use una cantidad de pasta dental del tamaño de un arroz.



Para niños de 3 años en adelante, use una cantidad de pasta dental del tamaño de un guisante.

Modelos a seguir en el cepillado

¡Ayuda aprender observando a alguien!



- Tome turnos cepillando con su hijo/a.
- Pídeles que se cepillen los dientes al mismo tiempo que un hermano/a mayor.

Mantener una rutina

- CAMBIAR A PIJAMA
- CEPILLAR LOS DIENTES
- IR AL BAÑO ANTES DE ACOSTARSE