

¡El cepillado es divertido!

Guía para el cepillado de dientes en programas de cuidado de niños en Carolina del Norte: Salones de clase para niños preescolares – niños de 3 a 6 años



Pasos para el cepillado en clases de preescolares

Preparación para el cepillado

1. Si el cepillado no se hace después de una merienda o comida, limpie las mesas y dirija a los niños a lavarse las manos.
2. Un adulto se lava las manos y utiliza guantes desechables, sin polvos y sin látex, para la preparación y entrega de los materiales.
3. Usando un solo tubo de pasta dental con fluoruro, ponga una pequeña cantidad, del tamaño de un chícharo, en la orilla de un vasito desechable, un vasito para cada niño. Para minimizar el tiempo de espera de los niños, los vasitos pueden ser preparados antes de la distribución de los cepillos dentales.
4. Usando una toalla o servilleta desechable para cada niño, un adulto retira un cepillo dental del estante para cepillos y lo entrega junto con la toalla o servilleta al niño apropiado. Se repite este proceso para cada niño, utilizando una toalla o servilleta limpia para el cepillo de cada niño. La toalla o servilleta sirve como una barrera para que no se toque el cepillo con los guantes.
 - Llame uno por uno a cada niño a recibir su cepillo, toalla o servilleta desechable y vasito con pasta dental con fluoruro. O, distribuya los materiales a los niños mientras están sentados en las mesas.
 - Si los niños están terminando una comida o merienda, llame a los niños mesa por mesa. Los niños de una mesa botan su basura, y recogen del adulto su vasito con la pasta dental con fluoruro en la orilla, su cepillo y toalla o servilleta desechable. Luego, vuelven a sentarse en su lugar a la mesa.
 - Si el cepillado se hace después de una comida o merienda, y si los niños se lavaron las manos antes de comer, no es necesario que los niños se laven las manos. No se necesita limpiar las mesas entre las actividades del comer y el cepillado en grupo.



El cepillado en grupo

5. Cuando todos los niños tienen sus materiales y están sentados, un adulto les dirige a usar las cerdas del cepillo dental para recoger la pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro, del tamaño de un chícharo, desde la orilla del vasito desechable.

- La Asociación Norteamericana de Odontología (ADA, en inglés) recomienda que el cepillado dure 2 minutos. Utilice un reloj o minutero.



6. El adulto dirige a los niños que se cepillen suavemente, moviendo el cepillo de un lado a otro, y de arriba hacia abajo. Debe cepillar el exterior, el interior y la parte superior de todos los dientes.

- Si el adulto desea ayudar a un niño o servir de ejemplo al cepillarse sus propios dientes, debe primero quitarse los guantes desechables, lavarse las manos y volver a ponerse guantes nuevos.

7. Después de dos minutos, un adulto dirige a los niños que escupan en sus vasitos y que se limpien las bocas con su toalla o servilleta desechable. Luego, los niños meten la toalla o servilleta en el mismo vasito.

- No se recomienda ni es necesario enjuagar la boca con agua. La cantidad pequeña de pasta dental con fluoruro que permanece en la boca después de escupir ayuda a fortalecer los dientes y previene la caries, de acuerdo con la Academia Norteamericana de Pediatría.*

Durante el cepillado:

¡Escuchar música o cantarles a los niños hace que el cepillado sea divertido!

Para evitar que los niños babeen sobre la mesa o sobre sí mismo, pueden escupir en sus vasitos.

La limpieza

8. Un adulto limpia y desinfecta el lavamanos.

9. En una superficie limpia, un adulto pone una toalla o servilleta desechable para el cepillo de cada niño.

10. Una mesa a la vez, los niños se levantan para botar sus vasitos y enjuagar sus cepillos.

11. Uno por uno, cada niño enjuaga su cepillo en el chorro de agua de la llave abierta. Luego, pone el cepillo en la toalla o servilleta que se ha preparado.

Cada cepillo dental se debe poner en su propia servilleta o toalla, individual, para no propagar gérmenes.

12. Los niños regresan a la mesa mientras un adulto limpia y desinfecta el lavamanos.

13. Cada niño se lava las manos en el lavamanos ya limpiado y desinfectado.

14. Un adulto se lava las manos.

15. Cuando estén secos los mangos de los cepillos dentales, un adulto con guantes desechables puestos utiliza la toalla desechable 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.

16. Un adulto limpia las mesas y también las superficies donde se secaron los cepillos. Luego 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 se deben tocar 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 desechable individual para cada cepillo, previene la contaminación entre cepillos. También previene contaminar al adulto que maneja los cepillos.

Consejos útiles para el cepillado en grupo

- ✓ Mantenga un ambiente tranquilo y positivo para el cepillado en grupo al cantar o escuchar a canciones acerca del cepillado mientras la clase se prepara para el cepillado.
- ✓ Puede evitar la necesidad de una transición adicional si la actividad de cepillar en grupo se hace inmediatamente después de una merienda o comida.
- ✓ Use un vocabulario apropiado para niños para describir zonas de la boca que se usan durante el cepillado. Por ejemplo, puede decir “los dientes que mastican” para los dientes de atrás, y “los dientes que cortan” para los dientes frontales. Para dientes superiores, diga “dientes de arriba”. Para dientes inferiores, diga “dientes de abajo”. Esto ofrece un elemento divertido para los niños.
- ✓ Alabar a los niños con frases como “¡Qué buen trabajo de cepillar todos tus dientes!” y “¡La pasta dental con fluoruro hace dientes fuertes!” les comunica que usted apoya sus esfuerzos.
- ✓ Si hay más de un adulto presente, divida al grupo para que cada adulto supervise un grupo más pequeño de niños.
- ✓ 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!

