

# Consejos y trucos para mejorar los hábitos de cepillado

## Cepillate con una canción divertida

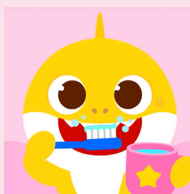
¡Prueba uno de estos en Youtube!



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