

Consejos y trucos para mejorar los hábitos de cepillado

Cepíllate al ritmo de una canción divertida

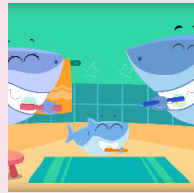
¡Prueba uno de estos en Youtube!



Canción del cepillo de dientes Plaza Sésamo



Canción cepilla tus dientes Blippi



Cepilla tus dientes Finny the Shark

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

Fresa



Sandía



Diversión brillante



Haz un sistema de premios

Puedes usar una tabla de calcomanías para seguir progreso y establecer metas.

S	M	T	W	T	F	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

Matener una rutina

- CHANGE INTO PAJAMAS
- BRUSH TEETH
- GO POTTY BEFORE BED