

## HÁBITOS DE CEPILLADO BUCAL EN POBLACIÓN PARVULARIA

La higiene bucal es parte de la higiene general de las personas y debe iniciarse desde la aparición del primer diente en boca (a los 6 meses de vida aprox.) con un cepillo con cerdas suaves adecuado para la edad y una pequeña cantidad de pasta dental fluorada.

El **cepillado dental** es un pilar fundamental para prevenir enfermedades bucales a lo largo de la vida, tiene como objetivo desorganizar la **placa bacteriana** constituida por:

- bacterias
- saliva
- restos de alimento

Esta placa bacteriana se forma continuamente en la boca y es modificable por los **alimentos que consumimos y la higiene oral** que realizamos.

**Al cepillar evitamos** la formación de ácidos que dañan los minerales del diente generando **caries**, como también evitamos la inflamación de la encía (**gingivitis**) producida por la acumulación de placa bacteriana en los espacios entre dientes y encías.

La formación del hábito del cepillado en los niños y niñas, requiere de repeticiones y supervisión por parte de **los adultos** (familia, tutores y educadores) que serán el ejemplo, les mostrarán la forma de realizarlo, los apoyarán, corregirán y explicarán su importancia hasta al menos los 9 años de edad.

Para que **los niños** comiencen a intentar el cepillado deben poder seguir instrucciones, imitar movimientos, tener motricidad fina y sostener de manera firme el mango del cepillo, esperable alrededor de los 3 años. Los movimientos del cepillado deben ser enseñados de forma secuencial, con orden lógico, frente a un espejo a una altura adecuada que permita la retroalimentación visual junto con la corrección del movimiento, hasta que sea realizado de manera correcta. Sin embargo, durante toda la etapa parvularia, la enseñanza del hábito de cepillado es considerado un ejercicio y no un cepillado eficiente, y en esto se basa el rol y responsabilidad del adulto. A medida que el niño o niña va creciendo se recomienda ir poco a poco compartiendo la responsabilidad con él o ella.

### 1. Objetivos:

- Promover hábitos de cepillado dental supervisado dentro del establecimiento educacional en la rutina diaria de los niños y niñas.
- Instalar y asegurar el uso diario de pasta dental fluorada como medida preventiva de caries complementaria a la aplicación de flúor barniz realizado por el programa Sembrando sonrisas.
- Construcción e instalación de cepilleros en las aulas o baños, para guardar los cepillos de manera segura, individualizada y evitar contaminación con otros cepillos y vectores externos como polvo e insectos.

### 2. Consideraciones del momento de cepillado:

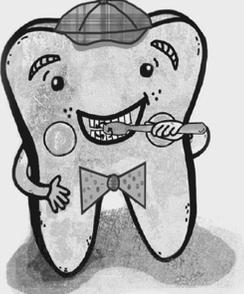
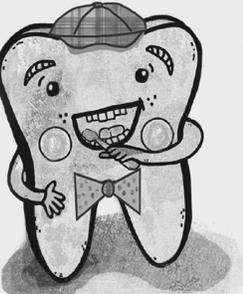
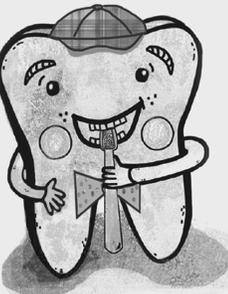
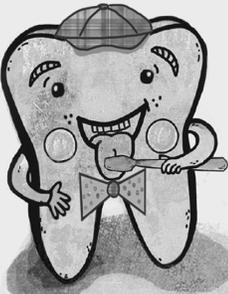
- Establecer horario dentro de la jornada de los párvulos, idealmente después de almuerzo o comidas, se recomienda que no coman ni beban nada en los 30 minutos siguientes al cepillado.
- Realizar demostración en aula o baño.
- Acompañado y supervisado por un adulto.



- Grupo pequeños de niños.
- Lavar las manos de los niños antes y después de cepillar.
- Cepillo dental de cerdas suaves, colocar nombre con marcador permanente, es de uso individual, **NO SE COMPARTE.**
- No mojar el cepillo antes ni después de aplicar la pasta dental.
- Pasta dental fluorada (1000 - 1500 ppm flúor) administrada por un adulto:
  - 0 - 3 años → tamaño de un arroz
  - 3 - 6 años → tamaño de una lenteja
- Limpiar restos de pasta del cepillo después del lavado de dientes bajo chorro de agua, sin tocar las cerdas del cepillo, eliminar exceso de agua agitando el cepillo antes de guardarlo.



### 3. Técnica de cepillado (Fuente: Fundación Sonrisas)

 <h4>1. Rueditas</h4> <p>Frente a un espejo, con los dientes de arriba y los de abajo juntos, haremos rueditas con el cepillo desde un lado de la boca hacia el otro, sin olvidar ningún diente o muela.</p>	 <h4>2. Trencito</h4> <p>ADELANTE Y ATRÁS</p> <p>Ahora, con la boca abierta como un león, limpiaremos nuestras muelas con movimientos de atrás hacia adelante, como un tren. Primero abajo y luego arriba.</p>
 <h4>3. Cosquillitas</h4> <p>Con la boca aún abierta como un león, limpiaremos la base de los dientes haciendo cosquillitas arriba y abajo.</p>	 <h4>4. Lengua</h4> <p>Por último, sacaremos la lengua como una serpiente y la cepillaremos desde atrás hacia adelante.</p>



#### 4. Cepillero

<b>REQUISITOS DE UN CEPILLERO</b>	
<b>MATERIAL</b>	No tóxico, resistente e idealmente translúcido (plásticos, acrílicos). De superficie lisa y permitir la <b>limpieza semanal con agua y detergente</b> . No es necesario el uso de cloro.
<b>INSTALACIÓN</b>	Puede ser instalado en el baño o aula, anclado a una pared o puesto sobre una mesa o repisa. No debe estar puesto directamente sobre el suelo.
<b>TAMAÑO</b>	Su tamaño debe ser acorde al espacio físico disponible en la sala de baño o aula, número de niños y niñas del nivel, y ubicación de los artefactos y mobiliario.
<b>UBICACIÓN</b>	Debe estar ubicado a la altura adecuada para que los niños y niñas puedan sacar y poner su cepillo de dientes en su lugar asignado según edad y su grado de autonomía.
<b>VENTILACIÓN Y LUMINOSIDAD</b>	Permitir la ventilación y paso de luz natural para favorecer el secado de los cepillos (puede tener pequeñas perforaciones o rejillas).
<b>POSICIÓN DE CEPILLOS</b>	Permitir guardar el cepillo limpio en posición vertical, con la cabeza hacia arriba, para facilitar que escurra el agua de ésta.
<b>SEPARACIÓN CEPILLOS</b>	Permitir que las cabezas de los cepillos estén separadas y no se toquen entre sí. Cada cepillo debe estar individualizado y en su lugar, para cada niño o niña.
<b>CONTROL DE VECTORES</b>	Evitar el contacto de los cepillos con insectos. Considerar este aspecto en los requisitos de instalación y ventilación.



## 5. Proyecto de construcción de cepillero



Se podría pegar la foto del párvulo o un distintivo para mejor reconocimiento del cepillo.

### Materiales a utilizar:

- 1) Pastillero.
- 2) Corta cartón
- 3) Cinta adhesiva doble contacto o velcro adhesivo
- 4) Fósforos o encendedor

### Procedimiento:

1. Primer Paso: Tener todos los materiales a utilizar en mesa para elaborar el protector de cepillo de dientes.
2. Segundo Paso: Se Calienta con un fósforo o agua caliente el Filo de aluminio del corta cartón (Preferiblemente con un fósforo).
3. Tercer Paso: Realizar una pequeña perforación con el Filo de aluminio en el centro de cada uno de los espacios disponibles para permitir sujetar el cepillo.
4. Cuarto Paso: Una vez realizado el paso anterior, se pega la cinta adhesiva doble contacto en la parte posterior del pastillero.
5. Quinto paso: pegar en una superficie plana el pastillero.
6. Sexto Paso: Introducir el Cepillo de dientes (Preferiblemente nuevo), para empezar la protección del mismo las 24 horas y los 7 días de la semana.
7. Cabe acotar, que el uso de un cepillo de dientes debe tener un máximo de 3 meses, por motivos de salud, al igual que nuestros protectores de cepillo de dientes tiene un periodo de vida de 3 meses.