



ARTÍCULO PARA PADRES 106

Consejos para que enseñar al niño a cepillarse los dientes sea divertido

Una buena opción es realizar el cepillado junto con los hijos, para que puedan ver cómo se hace e intenten copiarlo. Esto los ayudará a familiarizarse con el proceso.

Introducir el hábito de cepillarse los dientes en la primera infancia puede ser un proceso divertido. La doctora Lucía Benites (Matrícula Nacional 31.796) ofrece algunos trucos:

- **Involucrar a los niños en la elección del cepillo:** existen diferentes modelos para cada etapa de la niñez, con diferentes características, incluyendo los que tienen réplicas de personajes. Siempre y cuando el elegido esté diseñado para la edad adecuada y para que quepa en su boca, dejarlos decidir es una buena alternativa.
- **Utilizar una pasta dental con sabor agradable:** la mayoría de los dentífricos habituales pueden ser considerados muy fuertes o desagradables por los niños.
- **Diseñar un “espacio del cepillado”:** un lugar especial en el baño donde estén todos los materiales para lavarse los dientes.
- **Ser el ejemplo:** a los niños más pequeños les encanta copiar muchas de las cosas que hacen sus padres. Una buena opción es realizar el cepillado junto con los hijos, para que puedan ver cómo se hace e intenten copiarlo. Esto los ayudará a familiarizarse con el proceso.

Es importante que el niño no asocie el hábito solamente al hogar, porque cuando comience la escolarización también deberá cepillarse fuera de la casa.

<http://www.lavoz.com.ar/salud/consejos-para-que-ensenar-al-nino-cepillarse-los-dientes-sea-divertido>