

# CONSEJOS **MI FARMACÉUTICO** MESESUAL



## CEPILLA TODOS TUS DIENTES DOS O MÁS

**VECES AL DÍA.** Comienza por los dientes superiores, desde arriba hacia abajo; después limpia los dientes inferiores desde abajo hacia arriba. No olvides pasar el cepillo por la cara interna y por la superficie de masticación de cada diente.

1

# 4 pasos

## imprescindibles para una correcta HIGIENE BUCAL



2

### TIEMPO DE CEPILLADO

Sólo necesitas 3 minutos con un cepillo de dientes manual o 2 minutos si utilizas un cepillo eléctrico.

4



3

### HIGIENE SIEMPRE DESPUÉS DE CADA COMIDA

Cepilla tus dientes después de las comidas o al menos por la mañana y, sobre todo, por la noche, antes de acostarte.



### EL FLÚOR, UN GRAN ALIADO

Para combatir la caries, utiliza un dentífrico con la dosis de flúor óptima adaptada a tu edad.

**TERMINA CON UN COLUTORIO,** aguantándolo en la boca durante 20 segundos.



*¡No lo olvides!  
Visita a tu dentista de  
forma regular, al menos,  
una vez al año.*

# Boca sana, ¡desde la infancia!

## CONSEJOS DE HIGIENE BUCODENTAL PARA LOS NIÑOS

- **El cepillado debe ser un gesto cotidiano.** Es importante que los padres fomenten la higiene dental para que el niño se acostumbre al cepillado diario
- **Un momento lúdico.** Utilizar cepillos con sus personajes favoritos de Disney, poner su canción preferida durante el cepillado, utilizar un reloj de arena... son gestos que ayudan a que el momento del cepillado pase sin darse cuenta.
- **Utilizar cepillos y dentífricos adecuados a la edad del niño.**

### Desde los **4** a los **24** meses.

Desde la aparición de los primeros dientes de leche, es necesario cepillar manualmente las encías del bebé con una compresa empapada en dentífrico fluorado "especial para niños". Existen cepillos, cuya delicadeza, permiten a los papás poder cepillar y masajear las encías del bebé. El cabezal antigolpes y las cerdas extrafinas y suaves, garantizan una buena limpieza con total seguridad.

### Desde los **2** a los **4** años.

Para acompañar los primeros gestos de higiene del niño desde que aparecen sus dientes de leche, existen cepillos adaptados a sus necesidades con mango ergonómico que garantiza una buena sujeción y cabezal antigolpes que protege sus encías.

### A partir de los **3** años, el cepillo eléctrico es una opción eficaz y divertida.

Práctico, trabaja por sí solo y requiere menos esfuerzo por parte del niño. Los cepillos eléctricos con movimiento de oscilo-rotaciones eliminan hasta dos veces más placa que un cepillo manual en tan solo 2 minutos de uso. Algunos cepillos vienen con un cronómetro o pequeña melodía que motivan al niño.

### Desde los **5** a los **7** años.

A esta edad, los niños se ven más afectados por la caries. Por eso, es importante motivar al niño con cepillos lúdicos y divertidos, sin olvidar que estos cepillos deben tener las cerdas suaves y conviene que el mango sea ancho para facilitar la sujeción con la mano.

### El flúor, aliado de los dientes, ¡a cualquier edad!, pero siempre bajo el control y prescripción del dentista

No olvides facilitar a tus hijos dentífricos con la dosis adecuada de flúor para combatir la caries desde que salen los primeros dientes de leche.

- Hasta los 3 años. Dosis inferior o igual a 500 ppm.
- De 3 a 6 años. Dosis de 500 ppm.
- Después los 6 años y ¡para toda la vida!, dosis de flúor de entre 1.000 y 1.500 ppm.

