

## 20 DE MARZO: DÍA INTERNACIONAL DE LA SALUD BUCODENTAL

Estimadas familias, con motivo de la celebración del Día Internacional de la Salud Bucodental el próximo día 20/03, queremos proponeros un reto: “Mi calendario de cepillado por 28 días” Los alumnos que rellenen todo el calendario con fecha de inicio y final durante 28 días, podrán participar en un concurso que haremos con varios premiados.

El objetivo del reto es lavarse los dientes según nos indica el calendario dos veces al día (si desayunan en casa, podrán lavarse los dientes al levantarse).

Podrán entregar el calendario relleno y con fechas en Secretaría o Enfermería.

Si aún no han recibido el calendario, pueden descargarlo adjunto al comunicado o pasar por secretaria o enfermería para recogerlo.

Es un reto voluntario con la intención de crear una buena rutina diaria de higiene dental a todos los alumnos, Primaria e Infantil.

Añadimos más abajo información sobre salud bucodental desde la aparición de los primeros dientes.

UN SALUDO CORDIAL Y ¡BUENA SUERTE!

# La agenda dental infantil 0-1 año

0-4  
meses

Limpia suavemente sus encías con una gasa húmeda varias veces al día durante 3-4 segundos.

Es fundamental mantener una correcta higiene bucal desde el principio.

## Evita las caries

No rellenes el biberón con jugos de fruta ni mojes el chupete en azúcar o miel. Eso causa caries temprana

4-6  
meses

Continúa limpiándole las encías. Los dientes empiezan a erupcionar. Tienes que cepillarle dos veces al día, sin olvidar antes de dormir.

Es importante eliminar las bacterias de la placa tan pronto salgan los dientes

## Primera cita

Cuando cumpla el primer año es muy importante pedirle una cita a tu dentista. Le realizará un examen bucal para conocer su estado de salud y te dará los consejos oportunos. No dejes de llevarle periódicamente

1 año

En cuanto los dientes erupcionen sigue cepillando con un cepillo pediátrico y pasta fluorada. Solo tienes que poner pasta del tamaño de un grano de arroz. Es muy importante que los padres sigan con la rutina dos veces al día.

# La agenda dental infantil

## 7-10 años

7-10  
años

Si bien el niño es capaz de cepillarse solo, la supervisión adulta continúa siendo importante. Es fundamental controlar que la técnica que utiliza llega a todos los sitios. Empezará a perder algunos dientes de leche.



### La ortodoncia

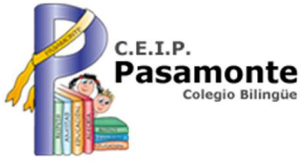
Aunque la apariencia de los dientes te parezca normal, es siempre bueno consultar a tu dentista acerca de posibles defectos en la oclusión. Es la edad en la que algunos problemas se empiezan a corregir o a prevenir.

10 o  
más

Idealmente, el menor ya debería tener las habilidades para practicar él solo las técnicas de autocuidado dental. Sin embargo es común que continúe existiendo un espacio de mejora que los padres deben perfeccionar.

A la edad de 12-13 años, todos los dientes permanentes deben haber erupcionado (a excepción de las muelas de juicio). Consulta a tu dentista si todo va bien.

El dentista continuará vigilando el estado de salud, la posterior erupción de las muelas de juicio (en torno a 18-20 años) así como posibles problemas de oclusión.



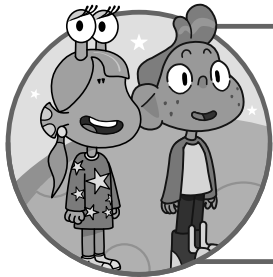


# Mi calendario de cepillado

Mi nombre es: \_\_\_\_\_  
(Nombre del niño)

Me cepillo los dientes dos veces al día con pasta de dientes con flúor, después del desayuno  y antes de dormir .

**Para la familia:** Asegúrese de que su hijo se cepille por 2 minutos y use una bolita de crema dental con fluoruro del tamaño de un guisante.\*  
Pídale a su hijo que haga una marca de cotejo después de cepillarse. Recuérdeles a otros miembros de la familia que se cepillen también, ¡y que hagan una marca en la casilla!



Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
 	 	 	 	 	 	 	 	 
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>





Día 10

Día 19	Día 18	Día 17	Día 16	Día 15	Día 14	Día 13	Día 12	Día 11
 	 	 	 	 	 	 	 	 
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Día 20

Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
 	 	 	 	 	 	 	 
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

