

# Dos minutos, dos veces al día

## Consejos de salud oral para su hijo



**Dolor en la boca. Dientes picados. Caries y empastes. Puede hacer algo simple para ayudar a prevenir estos problemas: haga que su hijo se cepille los dientes durante dos minutos, dos veces al día.**

- Cuando al bebé le crezcan los dientes, cepíllelos con un cepillo de dientes para niños y una cantidad de pasta dental con flúor más pequeña que un grano de arroz.
- En cuanto comiencen a crecerles los dientes a los niños menores de 3 años, cepíllelos con un cepillo de dientes para niños y una cantidad de pasta dental con flúor más pequeña que un grano de arroz.
- Para los niños de 3 a 6 años, use la cantidad de pasta dental igual al tamaño de un guisante, y use un poco más para los niños más grandes.
- Alrededor de los 6 años, el niño estará listo para cepillarse sin ayuda, pero permanezca cerca para asegurarse de que se cepille durante dos minutos, dos veces al día.

### ¿Cómo se cuentan dos minutos?

**Haga que el recuento de dos minutos sea divertido para su hijo.**

**Use una de sus canciones favoritas para contar el tiempo:** toque una canción mientras el niño se cepilla. Cuando la canción haya sonado por dos minutos, es hora de parar.

**Toque un video de dos minutos:** use los videos de la página "Watch & Brush" (Mira y cepíllate) en [2min2x.org/watch-brush](http://2min2x.org/watch-brush) para que se divierta durante dos minutos mientras se cepilla.

**Visite [scholastic.com/healthyteeth](http://scholastic.com/healthyteeth), donde encontrará divertidas actividades familiares sobre dientes sanos.**



**Use la aplicación gratuita de Tothsavers:** los personajes de Tothsavers se cepillan los dientes junto a su hijo exactamente durante dos minutos. Obtenga más información en [scholastic.com/healthyteeth](http://scholastic.com/healthyteeth).

Para que el niño tenga dientes fuertes y sanos de por vida, ivisite al dentista y enséñele a su hijo buenas prácticas de cepillado!

















¡Me cepillé durante dos minutos, dos veces al día!

**¡Anoten su progreso!** Imprima copias de este cuadro, disponible en [scholastic.com/healthyteeth](http://scholastic.com/healthyteeth), para que su hijo registre diariamente sus cepilladas por la mañana y por la noche.



Para obtener más consejos, visite [2min2x.org](http://2min2x.org).

D DOM.	L LUN.	M MAR.	M MIÉ.	J JUE.	V VIE.	S SÁB.
						
						



Me premiarán con \_\_\_\_\_ .