



Repasa sobre la salud oral

Noviembre de 2018

- Cepillarse los dientes en Head Start
 - o Cepillarse con pasta dental con flúor
 - o Cepillarse en la mesa del aula
 - o Limpiar y guardar los cepillos de dientes
- Rincón del cocinero: Salchichas momia

¿Sabía usted?

- Hay un nuevo video, [Steps for Toothbrushing at the Table: Growing Healthy Smiles in Early Care and Education Programs](#), que muestra al personal de Head Start cómo cepillar los dientes de los niños en el aula. El video está disponible en el sitio web del Centro de Aprendizaje y Conocimientos de la Primera Infancia.



Cepillarse los dientes en Head Start

Este número de *Brush Up on Oral Health* se trata sobre el cepillado de dientes en un aula de Head Start. El personal de Head Start puede ayudar a los niños a cepillarse y desarrollar hábitos de salud oral positivos que les quedarán de por vida. Programar tiempo para que los niños se cepillen los dientes con pasta dental con flúor durante el día del programa garantiza que los niños se cepillen al menos una vez al día.

El problema responde a preguntas sobre la cantidad de pasta dental con flúor que se debe usar, los

beneficios de cepillarse en la mesa del aula en grupo, y cómo limpiar y guardar los cepillos de dientes. También se incluye una receta para un refrigerio saludable que se puede preparar en el aula de Head Start o en el hogar.

Cepillarse con pasta dental con flúor

El cepillado diario con pasta dental con flúor es muy eficaz en la prevención de las caries. [La Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica](#) y otras asociaciones profesionales recomiendan que los niños comiencen a utilizar pasta dental con flúor ni bien les salga el primer diente en la boca. La cantidad de pasta dental que debe usar depende de la edad del niño. Para niños menores de 3 años, se recomienda una pequeña cantidad del tamaño de un grano de arroz. Para niños de entre 3 y 6 años, se recomienda una pequeña cantidad del tamaño de un guisante.

Cepillarse en la mesa del aula

Un enfoque rápido y estructurado para el cepillado diario en el aula es hacer que los niños se cepillen en la mesa en grupo. El video *Steps for Toothbrushing at the Table: Growing Healthy Smiles in Early Care and Education Programs* y *Classroom Circle Brushing: Quick Reference Guide* del Indian Health Service ofrecen enfoques simples paso a paso para el cepillado en la mesa del aula.

Los beneficios de cepillarse en grupo en la mesa son muchos:

- Brinda una manera tranquila y ordenada de enseñarles a los niños a cepillarse.
- Lleva menos tiempo cuando todos los niños se cepillan juntos, y hace menos desorden que cepillarse frente al lavabo.
- Les permite a los maestros dar el ejemplo cepillando sus propios dientes con los niños.
- Les permite a los maestros sentados en la mesa con los niños observar y alentar a cada niño o hacer cambios en su método de cepillado.
- Hay menos posibilidades de que los niños transmitan bacterias (gérmenes) de un cepillo de dientes a otro. Las bacterias se pueden propagar con facilidad cuando los niños enjuagan el cepillo de dientes debajo del mismo chorro de agua o si juegan con los cepillos de dientes y los cepillos entran en contacto unos con otros.
- Brinda una oportunidad para incluir conceptos de matemáticas y ciencias.



Limpiar y guardar los cepillos de dientes

Los cepillos de dientes deben manejarse con cuidado para evitar propagar bacterias. Cada niño debe tener su propio cepillo de dientes. Recuerde ponerle el nombre del niño a cada cepillo de dientes.

Después del cepillado, los cepillos de dientes deben enjuagarse con agua para eliminar cualquier resto que quede en las cerdas. Luego, los cepillos deben guardarse en posición vertical, y se debe dejar que se sequen al aire. No se deben cubrir las cerdas de un cepillo de dientes mojado porque pueden crecer bacterias en las cerdas si se mantienen en un lugar cerrado y oscuro. Si se guardan varios cepillos de dientes en el mismo portacepillos, asegúrese de que haya suficiente espacio entre los cepillos para que no se toquen.

No se debe remojar los cepillos en agua con lejía u otras soluciones desinfectantes. No intente desinfectar los cepillos de dientes en lavaplatos o microondas, ni utilizando dispositivos ultravioleta, ya que hacerlo podría dañar los cepillos de dientes.

Rincón del cocinero: Salchichas momia

Aquí hay un refrigerio delicioso y saludable que los niños pueden preparar en un aula de Head Start o en el hogar con sus familias.

Ingredientes

- 1 rollo de masa para panecillo de 8 onzas o 1 lata de masa para medialunas
- 10 salchichas de carne o pavo
- Aceite de cocina en aerosol

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 375 °F.
2. Desenrollar la masa y separarla en las perforaciones o cortarla en 4 rectángulos.
3. Cortar cada rectángulo a lo largo en 10 piezas.
4. Envolver 4 piezas de masa alrededor de cada salchicha, estirando la masa ligeramente para cubrir por completo la salchicha.
5. Colocar las salchichas envueltas en una bandeja para horno sin engrasar y rociar la masa ligeramente con aceite en aerosol.
6. A, aproximadamente, ½ pulgada de un extremo de cada salchicha, separar la masa para que la salchicha se muestre a modo de cara.
7. Hornear durante 13 o 17 minutos, o hasta que la masa esté ligeramente dorada y las salchichas estén calientes.
8. Con mostaza o ketchup, agregarle los ojos a la momia.



Rinde 10 porciones

Consejo de seguridad: Un adulto debe cortar los ingredientes y supervisar el uso del horno.

Contáctenos

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este número, así como sus sugerencias para futuras publicaciones. Por favor, envíe sus comentarios a health@ecetta.info o llame al 866-763-6481.

Suscríbase o vea todos los números de [*Brush Up on Oral Health*](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimientos de la Primera Infancia.

Este número fue desarrollado con fondos del subsidio #90HC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Administración de Niños y Familias, Oficina de Head Start y Oficina de Cuidado Infantil, y Administración de Servicios y Recursos de la Salud, Oficina de Salud Infantil y Maternal, por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. Este recurso puede ser reproducido sin permiso alguno para usos no comerciales.

¡La preparación escolar comienza con la salud!



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES

NATIONAL CENTER ON
Early Childhood
National Centers
Early Childhood Health and Wellness