

Dentomedic explica cuando iniciar el cuidado dental de los niños

[Multimedia](#)

Desarrollar estos hábitos suele ser complicado en niños. Lamentablemente, los niños pequeños suelen considerar el cepillado dental como una actividad tediosa. En consecuencia, terminan evitándolo o cepillándose de forma incorrecta. Por ello, en este comunicado explican cómo establecer buenos hábitos de cuidado bucal desde temprana edad para evitar que los hijos sufran de caries

Hacer que cepillarse los dientes sea entretenido

La mejor forma de desarrollar buenos hábitos de cuidado bucal en niños es transformando el cepillado en una actividad divertida.

Por sí solo, cepillarse puede parecer aburrido. Sin embargo, crear pequeños juegos o actividades dinámicas puede ayudar a que los niños se diviertan al cepillarse. Esto los puede motivar a hacerlo de manera voluntaria y constante.

Mostrar videos o leerles cuentos alusivos al cuidado bucal también puede ayudar al desarrollo de dichos hábitos.

Dejar que los niños escojan su cepillo de dientes

Actualmente, existen una gran cantidad de cepillos dentales especiales para niños. Estos cepillos vienen en distintas formas y colores. Algunos incluso contienen imágenes o la forma de diversos personajes de programas de televisión.

Dejar que los niños escojan el cepillo que les parezca más llamativo puede motivarlos a que cepillen los dientes regularmente. También, se les puede obsequiar con un cepillo dental que tenga la imagen de su personaje favorito.

Mantener un horario regular

Una de las claves para lograr buenos hábitos es mediante la rutina. Cepillarse los dientes todos los días, a la misma hora o el mismo momento ayuda a transformarlo en un hábito.

En el caso de los niños más pequeños, es recomendable que el cepillado sea inmediatamente después de la comida. De esta forma, se puede evitar que se distraigan jugando o que se queden dormidos antes de hacerlo. Una vez que el niño se distrae con otra actividad, es posible que pierda el interés en cepillarse los dientes.

Cepillarse con los hijos

Los niños pequeños aprenden por imitación. De hecho, la mayoría de los hábitos que se desarrollan en la vida, surgen por la imitación a los padres. Por tanto, es recomendable cepillarse los dientes junto a los hijos.

De esta manera, los niños ven cómo lo hacen los padres e intentan imitarlos. Algunos odontopediatras recomiendan darle a los niños un cepillo para que jueguen. Luego, los padres deben cepillarle los dientes de forma adecuada.

Estas pequeñas recomendaciones pueden ser suficientes para crear una diferencia en el cuidado bucal de los niños y ayudarlos a crear buenos hábitos de salud bucal.

Visitar la [clínica dental en Palencia](#) para obtener más consejos.
