**Lunes**

**20**

**de Septiembre**

**Educación Inicial**

**Crianza Compartida**

*Higiene bucal*

***Aprendizaje esperado:*** *Desarrolla autonomía y autorregulación crecientes.*

***Énfasis:*** *Dentición temporal y adquisición de hábitos de higiene bucal.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Hola, papás, mamás, cuidadores y cuidadoras. En esta sección se ha preparado información relevante para ustedes que les auxilie en la crianza de sus hijas o hijos.

*La Educación Inicial es el servicio educativo que se brinda a niñas y niños menores de tres años de edad, con el propósito de potencializar su desarrollo integral y armónico en un ambiente rico en experiencias formativas, educativas y afectivas, lo que les permitirá adquirir habilidades, hábitos, valores, así como desarrollar su autonomía, creatividad y actitudes necesarias en su desempeño personal y social.*

La información que se compartirá en esta sesión retoma algunas ideas en el Programa de Educación Inicial “*Un buen comienzo Programa para la educación de las niñas y los niños de 0 a 3 años”* sino la tienes, no te preocupes, la puedes encontrar en la página de Plan y programas de estudio de la Secretaría de Educación Pública, en el apartado de materiales de Educación Inicial:

<https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/inicial-ae-programa.html>

En esta sesión van a aprender las técnicas para la higiene de dientes de los bebés, niñas y niños, el tema es muy importante, porque los dientes son de gran importancia.

y para ello comiencen cantando:

*Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo,*

*los dientes de abajo se cepillan hacia arriba,*

*y las muelitas debes cepillar,*

*con un movimiento circular.*

*Y no olvides cepillarte tres veces al día,*

*muy sanos y fuertes siempre van a estar.*

*Limpios y brillantes siempre lucirán.*

Es importante mencionar que, así como es importante el lavado de manos no deben dejar de lado el cepillado de dientes en los bebés, porque los dientes sanos son importantes para la salud general de las niñas y los niños.

Observen el siguiente video en el que la especialista Odette Maldonado habla de la salud bucal.

1. **Especialista Odette Maldonado.**

<https://youtu.be/7JA9KDlgqAc>

Es importante cuidar de la salud bucal de los bebés desde el momento del nacimiento, y saber que hay cosas que se pueden hacer para tener los dientes sanos y prevenir las caries, además de ir creando conciencia de la importancia de la higiene bucal de los bebés, niños y niñas.

Para enseñar a lavar los dientes, lo pueden hacer con la siguiente canción. Primero saquen su cepillo de dientes, después echen un poco de pasta y ahora a cepillar.

*Así es como se lavan los dientes, lavan los dientes, lavan los dientes.*

*Así es como se lavan los dientes por la mañana.*

*Cepillo arriba, cepillo abajo, izquierda derecha y dando vueltas, que blanca sonrisa quedará, lo has hecho genial.*

Con esta canción será más divertido lavarse los dientes, los buenos hábitos dentales deben comenzar desde antes de que aparezca el primer diente, y es muy importante para prevenir enfermedades no solo bucales, es necesario lavar primero las manos, necesitan un poco de agua y una gasa o un paño limpio.

Tengan presente que las caries dentales pueden aparecer con el primer diente y que unos dientes de leche sanos marcarán la posición de la dentadura definitiva. La caries dental es una enfermedad que puede doler y causar problemas de salud como infecciones que pueden poner en riesgo a los bebés, niñas y niños. Disfruten de la siguiente cápsula donde se explicará mejor.

1. **Limpieza primeros dientes - Sandy López.**

<https://youtu.be/KdrTOVdAV1c>

Existen muchas dudas en torno al primer diente del bebé, cuando éste aparezca pregúntele a su médico qué tipo de cepillo usar y si el bebé requiere flúor, asegúrense de que el cepillo de dientes sea adecuado para las niñas y los niños es importante para una buena limpieza bucodental, algunos dentistas recomiendan usar pasta dental sin flúor antes de los dos años. Consulten a los especialistas para revisar la boca del bebé y haga un control dental al menos cada 6 meses mientras le están saliendo sus dientes.

Es recomendable cepillar los dientes de su hija o hijo por lo menos dos veces al día, puede ser después del desayuno y antes de acostarse, usando agua y un cepillo de cerdas suaves.

1. Mantengan limpios los dientes del bebé. Limpie después de cada alimento y vigilen las encías y primeros dientes, si ve algún cambio acuda con su médico para que le revise.
2. Limiten la cantidad de azúcares. El abuso de azúcar es un factor asociado con la aparición de caries dental.
3. Platiquen con el dentista o el médico sobre los hábitos de succión de su hija o hijo. Succionar un chupón, el pulgar o los dedos puede afectar la dentadura y ocasionar problemas bucodentales, pregúntele al profesional de la salud cómo detectar cambios en la mordida y hacer que abandone los hábitos de succión.
4. Programe una cita con el dentista. Lleve al bebé, niño o niño a que le realicen un control dental.

La salud bucal está estrechamente relacionada con la alimentación saludable y el desarrollo de las niñas y niños, por lo tanto, involucra a todos los que los encargados de cuidar a un bebe, niña o niño.

Es esencial poner en práctica buenos hábitos de higiene bucal para mantener limpios los dientes y encías, y prevenir la caries, alrededor de la erupción de los primeros dientes también existen muchos mitos, escuchen el siguiente video.

1. **Mitos - Sandy López.**

<https://youtu.be/b1Ch6WARW34>

Al momento en el que a los bebés les salen los primeros dientes, pueden ayudarlos a mitigar la sensación de molestia con algo natural y evitar el uso de medicamentos.

Se sabe que bebés, niñas y niños aún dependen de los adultos y ustedes serán responsables de que la erupción de sus dientes sea más cómoda.

Es necesario tener presente que el vínculo afectivo y la diversión también son muy importantes para las niñas y niños, puedan hacer una actividad divertida usando una canción y con algunos materiales que tengan en casa.

También pueden hacer una boca con dientes para jugar un rato con las niñas y los niños, y que las mamás, papás o cuidadores puedan divertirse con la técnica de cepillado de dientes.

Recuerden que la higiene bucal forma parte de su higiene personal y que no deben dejarla de lado, es necesario reafirmar su importancia para que se apropien de hábitos saludables.

Escuchen la experiencia de una madre de familia con los hábitos de higiene bucal de su hija.

1. **Experiencia.**

<https://youtu.be/kkaJINch7q0>

Las niñas y los niños deben hacer sus propios intentos, pero siempre con supervisión para evitar que lastimen sus encías, no olviden reconocer sus esfuerzos y sus logros.

Otra opción es cuando se acostumbra a decirles sobre el hada de los dientes para que no olviden continuar cepillándose los dientes todos los días, ir al dentista y comer alimentos saludables para mantener sus dientes nuevos tan blancos y brillantes como sus dientes de leche.

Para concluir esta sesión observa con el siguiente cuento.

1. **Cuento. Matías pintor famoso (Audio).**

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Video/202104/202104-RSC-AzfZapNwcE-Mataspintorfamoso.mp4>

1. **Cuento. Matías pintor famoso (PDF).**

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Documento/202104/202104-RSC-jeUbQJBbhD-Mataspintorfamoso.pdf>

Se les agradece a todos los papás, mamás y cuidadores por hacer un buen trabajo cuidando los dientes de los niños y niñas. ¡No puedo esperar hasta que pierdan su primer diente!

Si tienen dudas o necesitan ayuda para realizar las actividades propuestas o alguna sugerencia y quieren compartirlas con nosotros pueden enviarlas al correo [aprende\_en\_casa@nube.sep.gob.mx](mailto:aprende_en_casa@nube.sep.gob.mx)

Si quieren ver los programas de “Aprende en Casa”, los puedes encontrar en la siguiente página: youtube.com/aprendeencasa