



## GUÍA #2

# Se lava los dientes

Guía para madres, padres y familiares de niñas, niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad



The background features a light green grid pattern. On the left side, there are several handprints of varying sizes and colors (white, light green, dark green). Some handprints contain icons: a smiling face, a heart, a grid, and a person with a cane. At the bottom left, there are silhouettes of people playing on a playground with a slide and a ball. The overall theme is inclusive education and community.

# **GUÍA #2** **Se lava los dientes**

**Guía para madres, padres y familiares de niñas, niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad**

## AGRADECIMIENTO ESPECIAL

La Asociación de Padres de Familias con Hijos con Discapacidad – Los Pipitos, agradece especialmente a Chantal Pallais, que durante su periodo como Secretaria Ejecutiva impulsó y coordinó las diversas fases que permitieron obtener la Guía “La Familia Educa”, con el protagonismo de la Junta Directiva Nacional y madres y padres afiliados. Su alto compromiso humano, experiencia profesional y creencia fiel de que los procesos construidos colectivamente contribuyen a una visión más integral y de crecimiento grupal, aportó significativamente a que hoy este documento esté en las manos de las familias de Los Pipitos como una herramienta de apoyo y aprendizaje.

## CREDITOS

### Elaboración de Matriz Habilidades para la Vida

- Miembros de Junta Directiva Nacional, Madres y Equipo Técnico de la Asociación de Padres de Familia con Hijos con Discapacidad “Los Pipitos”

### Elaboración de texto guía “La Familia Educa”

- Lic. María Dolores Estrada, Consultora Externa
- Lic. Gustavo Pineda, Consultor Externo

### Validación

- Miembros de Junta Directiva Nacional, Madres, Coordinadoras de CAV y Equipo Técnico de la Asociación de Padres de Familia con Hijos con Discapacidad “Los Pipitos”

### Revisión y edición

- Lic. Gabriel Rivera, Consultor Externo
- Equipo Unidad de proyectos de la Asociación de Padres de Familia con Hijos con Discapacidad “Los Pipitos”

### Diseño y Diagramación

Pablo Tellez Vado  
André Luna Valle

### Publicación al cuidado de:

- Iraiz Castillo, coordinadora de proyecto de educación Save the Children
- Roberto Alvarez Torres, oficial abogacía y comunicación Save the Children
- Lenin Altamirano, responsable de comunicación social Los Pipitos
- Hazel Sánchez, coordinadora de formación Los Pipitos

## PRESENTACIÓN

La Asociación de Padres de Familia con Hijos con Discapacidad – Los Pipitos, desde octubre 2014 en el marco del Nuevo Modelo Asociativo y acorde a la misión y visión organizacional, inició la construcción de la matriz de competencias para el desarrollo de habilidades para la vida de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, que a mediano plazo facilitará la elaboración de un documento de apoyo a la familia con hijos/as con discapacidad.

Durante dos años y varios procesos de construcción colectiva, Los Pipitos elabora la guía “La Familia Educa”, en la cual se describen 20 habilidades entre básicas de la vida diaria y de ampliación del mundo social. Cada una de ellas brindan diversas actividades que, desde el hogar, la escuela y la comunidad, la familia debe realizar para el desarrollo y aprendizaje de su hija o hijo. También aporta pautas para adecuar las actividades según deficiencia del niño, niña, adolescente o joven (intelectual, auditiva, visual o motora) y de esta manera contribuir al alcance de su autonomía.

En este marco se presenta hoy esta guía que será una herramienta clave para el fortalecimiento de padres, madres y familiares. Como Asociación estamos plenamente seguros que contribuirá al desarrollo de la niñez, adolescencia y juventud con discapacidad, como parte de sus derechos humanos.

**Nidia Torres González**

Presidenta de la Junta Directiva Nacional

Asociación de Padres de Familias con Hijos con Discapacidad

Los Pipitos

# ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| Se lava los dientes.....                    | 5  |
| 1. Yo se lo hago.....                       | 7  |
| 2. Lo hago con ella o él.....               | 8  |
| 3. Lo hace casi solo con ayuda.....         | 10 |
| 4. Lo hace solo.....                        | 12 |
| Niños con deficiencia intelectual.....      | 13 |
| Niños y niñas con deficiencia auditiva..... | 14 |
| Niños y niñas con deficiencia motora.....   | 14 |
| Niños con deficiencia visual.....           | 15 |

## Se lava los dientes

### ¿Por qué aprender a lavarse los dientes?

Es muy importante que nuestros niños adquieran los buenos hábitos en la higiene y limpieza de su boca desde pequeños y, para empezar, deben aprender a cepillarse los dientes. Tener bien limpios los dientes ayuda a conservarlos para toda la vida, a tener sanas las encías, además contribuye con la salud en general, si no se realiza la limpieza de los dientes se acumulan bacterias en la boca que pueden producir otros males y enfermedades.

Los niños con discapacidad tienen más riesgo de sufrir problemas de salud; la salud de la boca no es una excepción. Una boca limpia es una de las necesidades de salud más importantes durante toda la vida y se logra si brindamos al niño la educación necesaria para mantener limpios sus dientes y encías, para aprender a hacerlo por sí mismos, en la medida de sus posibilidades.

Le podemos explicar a los niños de forma sencilla lo bueno de lavarse los dientes, también se puede atraer el interés por lavarse los dientes de varias maneras:

- Consiga un cepillo dental de cerdas suaves (para no dañar las encías), resultan más atractivos los cepillos de colores vivos y con algún muñeco o dibujo.
- Utilicen pasta dental con sabores atractivos, se recomiendan las pastas que contienen un ingrediente llamado flúor, con el cuidado de que no la ingieran sobre todo al inicio que aún les cuesta hacer el enjuague.
- Hacer del lavado de dientes una situación divertida, jugar, cantar con el ritmo del cepillado, y otras formas.

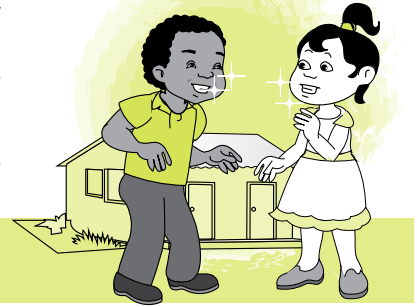


Estimularles reconociendo cuando van logrando dominar las habilidades del cepillado y la autonomía para hacerlo.

Cuando no tengan cepillo de dientes o pasta pueden promover el uso del dedo y sal.

Aunque al principio necesitarán nuestra ayuda, poco a poco irán adquiriendo independencia. El cepillado de dientes eficaz requiere convertirse en una actividad diaria al levantarse, después de cada comida y, nuevamente, antes de acostarse.

El lavado dental garantiza salud, higiene bucal y una sonrisa más reluciente.



## ¿Cuál es el camino que recorren los niños para aprender a lavarse los dientes?

Los siguientes pasos:

Agarrar del cepillo para su manejo.

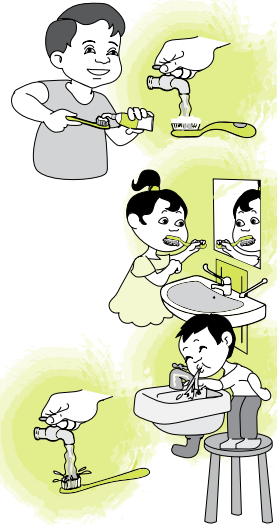
Echar la pasta de dientes al cepillo.

Abrir la llave y enjuagar el cepillo (si no hay agua potable usar vaso con agua limpia).

Cepillar correctamente los dientes.

Expulsar la espuma que genera la pasta y enjuagar bien la boca.

Enjuagar el cepillo.



## ¿Cómo trabajamos con nuestros niños para que aprendan a lavarse los dientes?

Para que nuestros niños aprendan los pasos mencionados, pasaremos por varios momentos. Veamos cuáles son:



## I. Yo se lo hago

Cuando la niña o niño ya tiene la mayoría de sus dientes, es bueno comenzar a aprender a usar el cepillo. Le lavo los dientes a la niña o niño, cuando aún no lo pueda hacer sólo.

### Agarro el cepillo y se lo muestro.

- Le hablo con cariño explicándole que es importante lavarse los dientes para que siempre estén blancos y no se le abran hoyitos.
- Le digo el nombre del cepillo, para qué sirve, y qué color tiene. Le enseño los cepillos de las demás personas que viven en la casa.
- Juego a comparar el color, la forma y tamaño de su cepillo con otros.

### Le echo la pasta al cepillo para que vea como se hace.

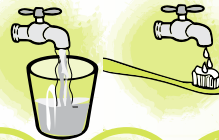
- Le digo que estoy echando la pasta, le explico que la pasta le quita la suciedad de sus dientes.... y que se usa sólo un poquito.

### Abro la llave o preparo un vaso con agua.

Le voy explicando cómo abrir y cerrar la paja. Le digo en palabras sencillas que hay que cuidar el agua. Enjuago el cepillo antes de lavarle los dientes.

### Cepillo sus dientes, le explico con paciencia como le estoy cepillando:

- Los dientes de arriba hacia abajo, por dentro y por fuera.
- Los dientes de abajo hacia arriba por dentro y por fuera.
- Las muelas con movimientos circulares y por sus lados igual que los dientes.



Cuido de lavarle desde abajo las encías, y sacar todo alimento entre los dientes que pueda dañarlas. Debo hacerlo suavemente por un buen tiempo y también cepillo la lengua.

### Le enjuago la boca.

Le hago tomar agua y le digo que debe mantenerla en su boca, y después que hay botar el agua con la espuma.

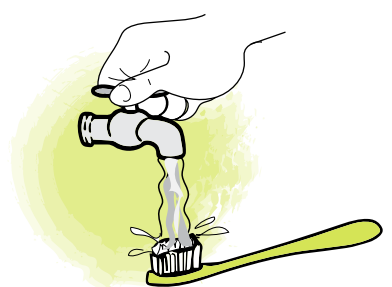
Estoy bien atento y le advierto que no trague el agua con la pasta de dientes combinada. Le explico que esa agua le puede hacer daño a su barriguita.

Y le enseño cómo hacerlo escupiendo yo misma el agua.



### Enjuago el cepillo para guardarlo.

Abro la llave de nuevo y enjuago bien el cepillo. Lo guardo en el lugar destinado para ello. Puedo enjuagarlo también con agua del vaso que preparé.

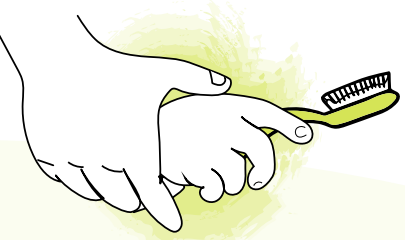


## II. Lo hago con ella o él

Es posible que por un tiempo la mamá, papá o adulto que cuide al niño tenga que lavarle los dientes. Pero llega un momento, en que nos damos cuenta que ya puede hacer algunas cosas por sí mismo.

A partir de ahora se repite la secuencia de acciones, pero en este caso el niño se involucra en la acción, el lavado de dientes se hace de manera conjunta. Siempre será excelente reconocer los logros que van teniendo los niños cuando van haciendo las cosas bien, alcanzando su autonomía y las acciones que implica esta habilidad.

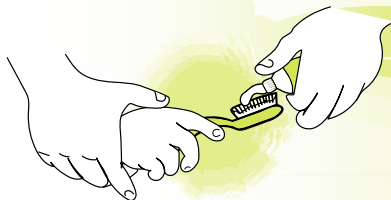
Muestro cómo se agarra el cepillo y pide a la niña que lo haga, si aún no puede, agarro la mano de la niña y ambas manos, una sobre otra, agarran el cepillo. Insisto en la forma de agarrarlo para su uso.



El cepillo para la niña debe ser pequeño y con un mango fácil para agarrar.

Si la niña tiene problemas para agarrar el cepillo de dientes, coloque cinta adhesiva alrededor del mango del cepillo para que sea más grueso y fácil de agarrar. También existen cepillos con formas especiales que hacen más fácil el agarre de la niña.

Muestro cómo se aprieta el tubo de pasta y se unta sobre el cepillo, pido hacerlo a la niña. Si aún no puede, agarro con ella el tubo de pasta con la manito, y juntas untamos la pasta sobre el cepillo sostenido por mis manos. Recuerdo que debe untar poca pasta.



Muestro cómo abrir la llave y llevar el cepillo bajo el agua, le pido a la niña hacerlo, si no lo logra, llevo su mano y la de la niña a la llave, abro, llevo mi mano y la de la niña a enjuagar el cepillo.



Me coloco frente a ella, yo con mi cepillo, ella con el suyo. Muestro como cepillarse los dientes, le pido que me imite y lo vamos haciendo juntas.

Si no puede, muevo sus manos con la acción del cepillado, cuidando la limpieza de las encías.

Debo recordar el cepillado de la lengua.

Lo pueden tomar como un juego frente a un espejo: consiste en sacar la lengua, abrir mucho la boca y usar el cepillo dentro de ella, mostrando el cepillado de dientes y lengua.



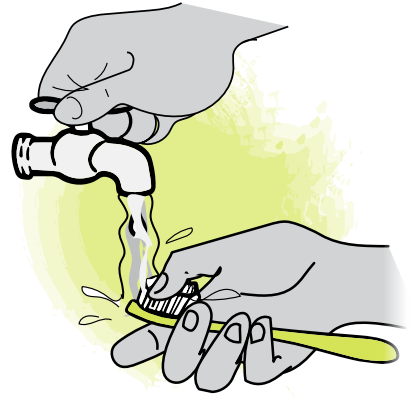
Muestro cómo hacer el enjuague de la boca recordando que esa agua no se traga, solo se mantiene en la boca, se mueve en la boca y después se expulsa.

Hago el enjuague con un vaso, se lo muestro y solicito que lo haga mi hijo o hija.



Enjuago mi cepillo y le pido que haga lo mismo. Le insisto que el cepillo debe quedar bien limpio, frotar las celdas y quitar bien toda la pasta de dientes.

No olvidemos felicitar a los niños cuando logran realizar bien y por sí mismos alguna de las acciones. Recordemos siempre las ventajas para la salud del lavado de dientes.



### III. Lo hace casi solo con ayuda

En este momento el niño logra cepillarse los dientes solos, pero aún necesitan cierta ayuda de su mamá, papá o adulto.



### ¿Qué ayuda podría ser necesaria? Algunas más comunes pueden ser:

Sino recuerdan, qué hay que lavarse los dientes después de cada comida, hay que recordárselo. Sería recomendable hacerlo estimulando su memoria, por ejemplo: -Ya cenaste, ¿y ahora qué hay que hacer?

Pueden no dominar bien una acción (o varias). por ejemplo, aún no cepillan bien los dientes, no hacen los movimientos de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba, en dependencia de si son dientes superiores o inferiores, entonces hay que repetir con ellos esa acción, indicarle la forma correcta del cepillado.



Para saberlo, se le puede preguntar si tiene alguna dificultad, o si cree que hay algo que no hace aún muy bien o simplemente le acompañamos y observamos cómo lo hace, indicándole cómo mejorar alguna acción.

Pueden olvidar hacer de manera completa una de las secuencias, por ejemplo, cepillarse sin usar pasta. Hay que indicarlo, por ejemplo – ¿Y qué pasa que no hay espuma en tu boca? También olvidar cepillarse la lengua.

● También de vez en cuando revisamos sus dientes a ver si quedaron sin pequeños restos de alimento. En esta etapa, si es posible, puede ser útil enseñar a usar el hilo dental para garantizar que no queden restos de alimentos entre dientes.

● También podemos animarlos a que dejen en orden y limpio el lavamanos, de acuerdo a los objetos que hayan utilizado para lavarse los dientes, dejar su cepillo y pasta dental en el lugar adecuado, dejar limpio el vaso y en su lugar, también mantener limpio el lavamanos o el lugar donde se han lavado los dientes.



Puede que esta etapa sea larga y dure semanas o meses. También puede ocurrir que haya niños o jóvenes que, por el tipo de discapacidad, tengamos que ayudarlo siempre.

Pero siempre le brindaremos nuestro apoyo para que sea lo más independiente posible. Hay que mantener la idea de que ella o él pueden hacerlo mejor, y los animamos a hacer su higiene dental por sí solos.

#### IV. Lo hace solo

Ya nuestra niña o joven logra cepillarse los dientes solos, sin necesitar apoyos de mamá o adultos.



Se recuerdan por sí mismos que hay que lavarse los dientes después de cada comida, y preferiblemente antes de ir a dormir. No hay que recordárselo o simplemente muy ocasionalmente sucede. Logran hacer de manera completa todas las secuencias.



Dominan bien las acciones, en particular hacen su cepillado de manera correcta, dejando los dientes bien limpios.

En esta etapa se habla que la habilidad se logró y se estableció como una rutina en la vida de la niña o joven, se hace con autonomía y eficacia.

### ¿Cómo apoyamos a nuestros niños con discapacidad?

Los problemas bucales más frecuentes, tales como caries o enfermedades de las encías, afectan a todos los niños. Los niños con discapacidad pueden tener más problemas de salud bucal.

Sus dificultades para comprender orientaciones, comportamiento, movilidad, neuromusculares (babeo, atragantamiento y dificultad para tragar) pueden representar obstáculos para el cuidado adecuado de la boca y hacer que estos niños tengan mayores riesgos de desarrollar problemas de salud bucal.

No obstante, gran parte de los niños y jóvenes con discapacidad pueden aprender la habilidad de higiene dental y bucal. Unos por su discapacidad pueden tomar más tiempo, otros pueden lograr hacerlo parcialmente y requerir ayuda. La intención es lograr la autonomía lo más posible, si no en la secuencia total de acciones, al menos en una buena parte.

## De manera general:

Para ayudar al niño a desarrollar nuevas habilidades, primero observe y tenga muy en cuenta todo lo que puede hacer.

Ayude al niño avanzar a su ritmo. Si trata de que vaya más rápido, lo que se puede provocar es que se sienta desanimado por su fracaso, esto podría retardar su progreso. Tómese su ritmo, ni muy despacio ni muy apurado.

Recordemos que puede tomar mucho tiempo, energía, paciencia y exige mucho amor para lograr acompañar este proceso de aprendizaje de habilidades en los niños y jóvenes con discapacidad.

## Niños con deficiencia intelectual

En este caso la comprensión de las orientaciones para hacer las acciones suele ser más o menos difícil de acuerdo al nivel de la deficiencia. Para ayudar la comprensión les explicamos con palabras muy sencillas lo que hay que hacer para cepillarse los dientes, y se le puede repetir varias veces, hasta darnos cuenta que comprenden. Puede ser más útil centrarse inicialmente sólo en el cepillado de dientes y las demás acciones se podrían aprender después. Ya que puede ser más difícil que aprenda toda la secuencia que implica manejar muchos más conocimientos.

Se pueden buscar ayudas a su memoria para aprender después la secuencia de acciones, con dibujos sencillos que se le vayan mostrando y que pueden obtener en esta misma guía. Siempre trabajamos conjuntamente mientras lo explicamos. Se trabaja paso a paso con paciencia y mucho cariño, se le muestra el dibujo y después se pasa a la acción conjunta. No olvidemos felicitar cuando logran hacer algo bien y/o por si solos.





## Niños con deficiencia auditiva

Los niños con limitaciones en la audición aprenden esta habilidad de manera tan rápida y eficiente cómo cualquier otro niño si trabajamos con el apoyo visual y de los medios gestuales para comunicarnos.

Con ellos es casi imprescindible hacer demostraciones en cada paso de la secuencia aprendida. Puede ser muy útil con estos niños trabajar frente a un espejo donde se vean ambos, el adulto y el niño realizando cada acción en su momento. También puede ser de utilidad el auxilio de dibujos que representen cada paso.

Cada paso se modela muy claramente (lo hace el adulto antes) y se acompaña con gestos, señas y el adulto habla siempre dando posibilidad de leer los labios, pidiendo en cada acción que imite. Los niños mientras más pequeños necesitarán más el auxilio claro de las señas y gesticulaciones.

Siempre mostrar paciencia y expresar mucho afecto en el proceso. Sonreír con ellos, felicitarles en sus logros.



## Niños con deficiencia visual

Los niños con deficiencias visuales, independientemente del nivel de su deficiencia, pueden lograr aprender esta habilidad de lavado de boca y dientes si hacemos las cosas teniendo en cuenta sus limitaciones visuales. Desde el principio hay que decirles claramente que estamos seguros que lograrán hacerlo solos y bien. No caer en la tentación de hacerles las cosas porque no ven, todo lo contrario, mostrarle confianza de que pueden llegar a hacerlo con autonomía.

Desde el primer momento utilizar la exploración con el tacto de los instrumentos, para que reconozca los mismos, el cepillo, su forma, la flexibilidad de sus fibras, el tubo de pasta, la dureza del mismo para que regule la salida de la pasta dental.

Una consideración especial para los niños con deficiencia visual es arreglar el entorno del lavamanos para que pueda localizar siempre y en un mismo lugar los utensilios para el lavado dental: pasta dental, cepillo y vaso. De este modo desde el segundo momento en que empiezan a lavarse los dientes con ayuda hay que familiarizarles

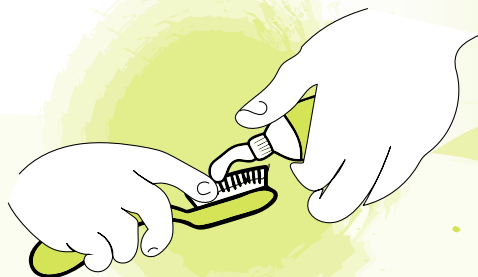
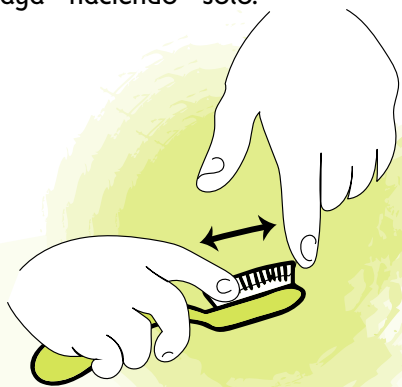


con la ubicación de sus utensilios. De este modo desde una colocación fija en el lavamanos podrán encontrar lo que necesita y habrá que mostrarle cómo dejar sus utensilios en el mismo lugar.

Para colocar la pasta en el cepillo habrá que mostrarle cómo hacerlo usando un dedo sobre las cerdas del cepillo que indique dónde y cuánta pasta colocar.

En el 2º momento (lo hago con él o ella), en cada paso del aprendizaje del lavado dental nos tomamos el tiempo necesario para llevarle las manos primero al cepillo para que unte la pasta según la instrucción anterior. Después a la llave para abrirla, después que toque y localice el chorro de agua para que haga el enjuague del cepillo, sigue con el cepillado dental, llevándole las manos a su boca, y así sucesivamente hasta que le auxiliamos en el enjuague de su boca y del cepillo.

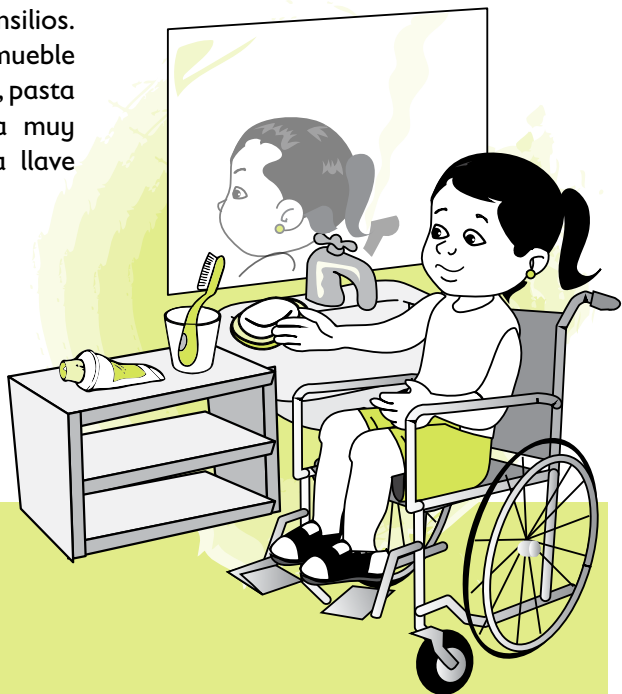
No olvidemos que no hay porqué detenerse en la fase de hacer las acciones conjuntamente, hay que ir pasando a la siguiente fase donde las vaya haciendo solo.



## Niños con deficiencia motora

Los niños con dificultades motoras, asimilarán la habilidad de lavado dental al nivel que lo permita el tipo de su discapacidad. Cuando la discapacidad implica una importante dificultad del control motor de las extremidades superiores, pueden mantenerse en la primera fase, o a lo sumo podrán lograr pasar a la segunda fase y hacerlo con la ayuda guiada de la persona que los cuide.

Cuando la discapacidad implica básicamente las extremidades inferiores, pueden maniobrar bien con sus brazos y manos, aprenderán como cualquier otro niño, siempre que se adecúe el lavamanos para que tenga acceso a él y sus utensilios. Por ejemplo, tener una repisa o mueble donde tenga fácil acceso a su cepillo, pasta y vaso. Que el lavamanos no sea muy grande y alto, para que alcance la llave desde su silla de ruedas.







**Los pipitos**

ASOCIACIÓN DE PADRES DE FAMILIA  
CON HIJOS CON DISCAPACIDAD

Esta es una publicación con el apoyo técnico y financiero de



**Save the Children**