



Bañarse y cepillar los dientes regularmente

Ayude a su hijo a bañarse al menos cada dos días, y a lavarse los dientes cada día después de desayunar, y antes de dormirse. Esta rutina puede llegar a ser un hábito diario, ¡tan natural como comer el helado con una cuchara! Los niños frecuentemente se resisten a tomar el tiempo para bañarse, y muchas veces los papás están demasiado ocupados para insistir en la buena higiene. Pero forma una parte de emplear buenos modales, y de mostrar respeto a sí mismo y a los demás.

Muchas veces, hacer que los niños se laven los dientes puede ser como una batalla; y más aún cuando tienen que ponerles frenos en los dientes. Se informa que la salud dental se ha deteriorado con el aumento del consumo de azúcar por los niños. Los refrescos y los jugos, que forman una gran parte de la dieta de muchos niños, son culpables de contribuir a las caries, los problemas de las encías y la obesidad. La mala salud dental presenta una distracción para los niños cuando tratan de aprender en la escuela; el dolor de los dientes y las encías causa que no puedan concentrarse en la lectura, la escritura y las matemáticas.

Maneras de practicar este hábito juntos:

- **Animar a su hijo a tomar agua cuando tiene sed, en vez de bebidas endulzadas o gaseosas.**
- **Ser un modelo de la buena higiene dental, lavándose los dientes con su hijo, para que él pueda observar e imitar su manera de cepillar.**
- **Elogiar a su hijo cuando se lava los dientes correctamente, y cuando recibe un buen informe del dentista; pregunte al dentista de su hijo con qué frecuencia recomienda que su hijo tenga un chequeo.**
- **Usar la hora del baño como un rito social, donde los papás hablan de los eventos del día cuando bañan a los niños preescolares.** Cuando los niños llegan a la edad de sentirse más modestos, y ya no quieren que los papás estén presentes durante el baño, ya tendrán la costumbre de bañarse regularmente y tendrán mayor probabilidad de asumir responsabilidad por su higiene personal.
- **Enfatizar lo bueno que se siente uno cuando está limpio y sabe que está demostrando respeto a sí mismo y a los demás por cuidar su higiene.**

