

HIGINE OHITUREN HASTAPENAK

*Funtsezkoa da elikadura-ohitura egokiak izatea, hortzen higiena ezinbestekoa dugu ibilbide honetan. Higiene-errutina bati jarraitzea eta hurrei hortzak behar bezala garbitzen erakustea lehenengo pausoa da. Hortaz, hortzak garbi edukitzeko behar adinako autonomia eta eskuko trebezia izaten lagunduko diegu hurrei bazkal osteko errutinetan. Horretarako, falta zaretenok **hotz eskubila, hortzetako pasta eta edalontzi bat ekarri behar dela gogoratzen dizuegu.***

Noiz hasi haurtxoaren hortzak garbitzen?

Aho-hortzak behar bezala garbitzeko, lehenengo hortzaren erupziotik hasi behar duzue eskuilatzen, behintzat haurra ohitura hartu dezan, gehien bat 2 urteetan kontzientzia gehiago hartzen doaz eta euren errutinaren parte bilakatzeko bidea eraikitzen hasten direlako.

Zer da behar duguna haurtxoaren hortzak garbitzeko?

Hortzetako eskubila bat erabili behar duzue, ahoaren tamainara egokitua, eta hortzetako pasta begiratu zein izan daitekeen zuen haurren adinerako egokiena edo haginlariari galdetu.

*Erabili beharreko hortzetako pasta adinaren arabera da. **2 urtetan nahikoa litzateke eskubila pixka bat zikintzearekin.***

INTRODUCCIÓN DE LOS HÁBITOS DE HIGIENE

*Es fundamental tener buenos hábitos alimenticios, y la higiene dental forma parte de este aprendizaje. Seguir una rutina de higiene y enseñar a las niñas y niños a cepillarse los dientes correctamente es el primer paso. Por lo tanto, les ayudaremos a desarrollar la autonomía y la destreza manual necesarias para mantener sus dientes limpios después de comer. Para ello, **recordamos que quienes no lo hayan hecho aún, deben traer cepillo de dientes, pasta de dientes y un vaso.***

¿Cuándo debería empezar a cepillarse los dientes tu hijo o hija?

Para una limpieza dental adecuada, debería empezar a cepillarse desde la salida del primer diente, al menos para que se acostumbre, ya que suele ser alrededor de los 2 años cuando se vuelve más consciente y empieza a construir el camino para incorporarlo a su rutina.

¿Qué necesitamos para que nuestra hija o hijo se cepille los dientes?

Necesitas un cepillo de dientes adaptado al tamaño de su boca y pasta de dientes.

*La pasta de dientes adecuada depende de la edad. **A los 2 años, basta con pintar ligeramente el cepillo.***