



Cepillado de dientes 1-2-3©

(Toothbrushing 1-2-3)

Marsha Dunn Klein TO/Con Licencia, MED, FAOTA

Para algunos niños, el cepillarse los dientes es una experiencia sensorial incómoda, e incluso intimidante. Por tanto, el intentar cuidar esos dientes también se transforma en una experiencia incómoda para los padres. Para seguir las recomendaciones del dentista de mantener los dientes limpios, muchos padres han tenido que sujetar la cabeza del niño para mantenerla fija, y rápidamente cepillar los dientes, mientras el niño llora y se mueve para escapar. Esto no es divertido para el niño ni para los padres, y no ayuda a un niño sensible a aprender a disfrutar su boca para comer.

Utilizamos el enfoque “Cepillado de dientes 1-2-3©” que entiende la cautela del niño, y le da a este más control, a la vez que le ayuda a construir confianza y, con el tiempo, goce al cepillarse los dientes. Muchos niños se estresan simplemente con ver o tocar el cepillo de dientes. Cuando el cepillado comienza, se estresan cada vez más y se sienten cada vez más incómodos con la sensación del cepillado de dientes, dado que NO TIENEN IDEA de cuándo va a PARAR la incomodidad. Esto se transforma en un ciclo que se hace cada vez peor.

Debemos encontrar una forma de preparar al niño para lo que está por venir, y dividir la tarea en pequeños pasos que sean más cómodos para el niño. ¡Se necesita tener un comienzo y final predecibles, de manera que el niño tenga una clara consciencia de cuándo el cepillo de dientes va a salir de su boca! Los pasos necesarios para que cada niño se sienta cómodo difieren dependiendo del nivel de estrés de cada uno. Avanzamos a la velocidad en la que cada niño pueda confiar.

Hacer un cambio

Si desea cambiar el comportamiento del niño en torno al cepillado de dientes, ¡CAMBIE la forma en que lo hace! ¿Qué cambio podría ayudar a la actividad general? ¿Cepillar los dientes en un lugar diferente? ¿Un cepillo de dientes diferente? ¿Un enfoque diferente? ¿Poner música?

- **¿Cambiar el cepillo de dientes?** Existen muchos cepillos de dientes que pueden ser novedosos e interesantes para los niños, y entregan un elemento de distracción del cepillado en sí. Existen cepillos giratorios, cepillos que vibran, grandes, pequeños, temáticos y de tipo dedal. Con algunos niños, se debe ofrecer una toalla pequeña o una toallita humedecida, hasta que vuelvan a tener algo de confianza en el cepillado de dientes. Considere llevar a su niño de compras con usted, para que escoja su cepillo de dientes.

- **¿Cambiar la pasta dental?** Algunas veces, ayuda solo utilizar agua, y agregar gradualmente la pasta dental, poco a poco a medida que el niño le haga saber que está bien. A medida que el niño aumenta su comodidad con el cepillado de dientes, se puede agregar pasta dental.
- **¿Cambiar el punto de inicio?** Para muchos niños, la anticipación de que se acerca un cepillo de dientes es demasiado estresante. Tal vez, pueda comenzar por la mano y comenzar a subir por el brazo, de manera lúdica. En la medida que se acerca a la “Zona de Preocupación”, vuelva hacia el brazo, hasta una zona cómoda, y luego nuevamente suba hacia la boca. Algunos niños se sienten cómodos jugando con un cepillo de dientes que se mueve como un juego a la altura de la mejilla, y de forma rítmica hacia los labios. A otros niños les gusta el cepillo de dientes juegue con los labios, hasta que encuentran un nivel de comodidad que les permite abrir la boca y mostrar sus dientes.

Ayudar al niño a anticiparse

Los niños que son sensibles necesitan saber qué esperar. Necesitan *ensayar*. Haga que el niño mire al adulto o a sus hermanos mientras se cepillan los dientes, de manera que entiendan lo que sucede durante el proceso de cepillado. Tal vez, pueden ayudarle a otra persona a cepillarse los dientes. Si el niño ayuda sujetando el cepillo de dientes, o sujetando la mano del adulto, se pueden transformar en un colaborador en el proceso y ayudar al adulto a “sentir” de manera sensitiva el nivel de comodidad del niño en cada paso.

En la medida que nos acercamos al cepillado de sus dientes, les mostramos el cepillo, y de manera lúdica, comenzamos a trabajar hacia la boca. Comenzamos con el proceso de “1-2-3”. Tocamos la zona más cercana a la boca, donde se sientan cómodos, y decimos “1-2-3”. A la cuenta de “tres”, quitamos el cepillo de dientes y, con alegría, decimos “se vaaaaaaa”, y luego nos acercamos nuevamente contando “1-2-3”. Trabajamos cada vez más cerca de la boca, y luego decimos “1-2-3” sobre sus labios, incluso si están cerrados. El juego anticipatorio es uno de acercarse y retirarse, y el niño sabe que con la única vez que tiene que lidiar con el cepillo de dientes al momento de escuchar “tres” y luego pueden descansar. Si el juego de contar “1-2-3” es lo suficientemente emocionante, la mayoría de los niños gradualmente separarán los labios, y el conteo “1-2-3” se dará sobre los dientes incisivos. En la medida que el niño gana confianza, relaja sus labios, por lo que el conteo “1-2-3” ocurre mientras se mueve el cepillo de arriba hacia abajo, sobre los incisivos superiores e inferiores, y con el tiempo hacia los caninos, premolares y molares. Para extender el tiempo que el niño soporta el cepillo de dientes en su boca, puede contar “1-2-3” muy rápidamente al principio, y de a poco alargar los tiempos al contar “¡uno... dos... treeeeeeeeees!”. ¡Pero NUNCA llegar hasta CUATRO!

El niño DEBE depositar su confianza en usted, y debe confiar en que hay un inicio y un final para una experiencia sensorial que no es su favorita.

Variantes del "1-2-3"

No tiene que necesariamente contar "1-2-3". Puede ser "Do-Re-Mi", o tararear, o se puede utilizar CUALQUIER canción o frase, o sonido absurdo que distraiga al niño, pero que tenga un inicio y un final claros.

"Los Dientes Traseros Grandes"

Algunos niños mayores aprenden que tienen unos "Dientes Traseros Grandes". Identificar esos dientes en el espejo y en la boca de los padres, tocárselos con los dedos y luego con un cepillo de dientes, puede ser una forma de preparar a un niño que tiende a tener arcadas o está preocupado por el cepillo de dientes que se mueve desde los dientes incisivos hacia los molares.

Si al niño no le gusta el enfoque que estamos utilizando a la hora de lavarse los dientes, es NUESTRA responsabilidad intentar otra forma de ayudarles a encontrar una manera cómoda de aceptar el cepillo de dientes. Es un desafío, pero los niños con sensibilidades sensoriales apreciarán el esfuerzo. © Get Permission 2019