

EL OSITO BENITO APRENDE A LAVARSE LOS DIENTES



[f x o y gob.mx/salud/cenaprece](https://gob.mx/salud/cenaprece)



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud

CENAPRECE
Centro Nacional de Prevención
y Control de Enfermedades

El osito Benito aprende a lavarse los dientes

Tercera edición, julio 2025

D.R. Secretaría de Salud.

"One Marina Park" Av. Marina Nacional 60, piso 1,
Tacuba, Alcaldía Miguel Hidalgo C.P.11400 Ciudad de
México, CDMX.

ISBN: 978-607-460-441-2

Impreso y hecho en México

El osito Benito aprende a lavarse los dientes



La mamá Osa le dice a Benito —hoy te voy a enseñar cómo debes cuidar tus dientes—.
Ella le da a Benito un cepillo de dientes y un vaso —fantástico mamá—, dice Benito.



- Vamos a empezar Benito —dice mamá y se pone frente al espejo.
- Mira con mucha atención, primero ponemos un poco de pasta de dientes en el cepillo (como del tamaño de un chícharo), sin mojar el cepillo, y nos lavamos los dientes cuidadosamente, siempre debemos cepillar de la encía hacia el diente—.



Benito trata de poner un poco de pasta de dientes en el cepillo. —Upsss... ¡no, es mucha!, apreté muy fuerte, mamá me dijo que solamente tenía que poner poca pasta, una porción como del tamaño de un chícharo, lo voy hacer nuevamente —dice Benito—, ¡tanta pasta de dientes no se debe usar!

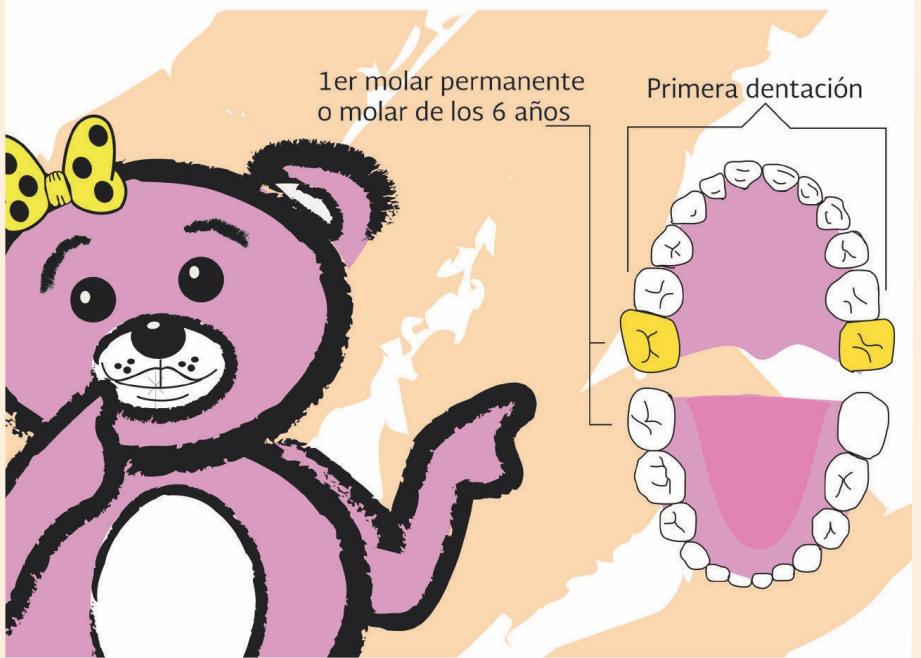


Benito empieza a cepillarse muy contento, primero lava los dientes de la parte superior hacia abajo y después los dientes de abajo los cepilla para arriba, por adentro y por fuera y los molares en forma circular. Mamá Osa le dice —Benito no olvides cepillar tu lengua de atrás hacia adelante—. —¡Upss, esto es muy divertido! —dice Benito—.



—Ahora tienes que enjuagarte— dice mamá Osa—
y Benito toma un trago de agua del vaso.

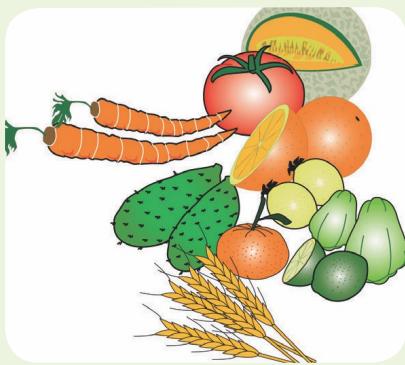
—Cuidado Benito, no te la pases. Enjuagamos la
boca y la escupimos, no debes pasarte la pasta con
el agua. ¡Muy bien, Benito!—.



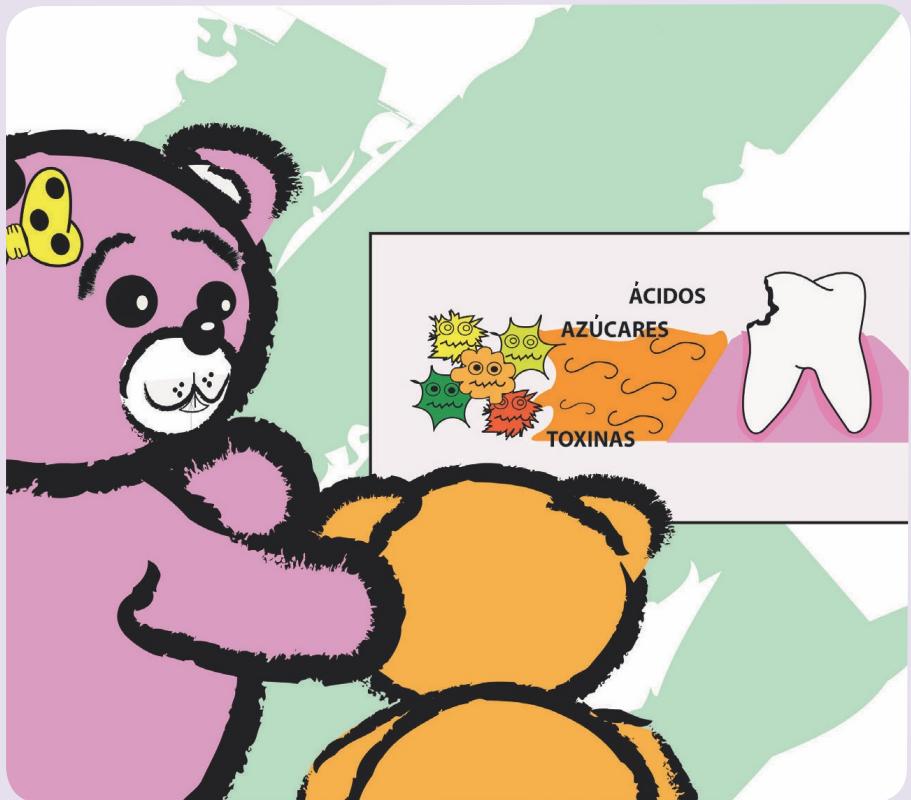
—Benito— le dice mamá Osa —a los seis años, tanto arriba como abajo, salen las primeras muelitas, “los molares” que deberás cuidar para conservarlos toda la vida, son cuatro y cuando salen no se te caerá ningún diente. —Sí, las voy a cepillar muy bien— dice Benito.



Mamá Osa le sigue enseñando a Benito muchas cosas y le dice —Ahora que tienes seis años, es importante que empieces a usar el hilo dental, si no lo usas tus dientes no estarán completamente limpios—.



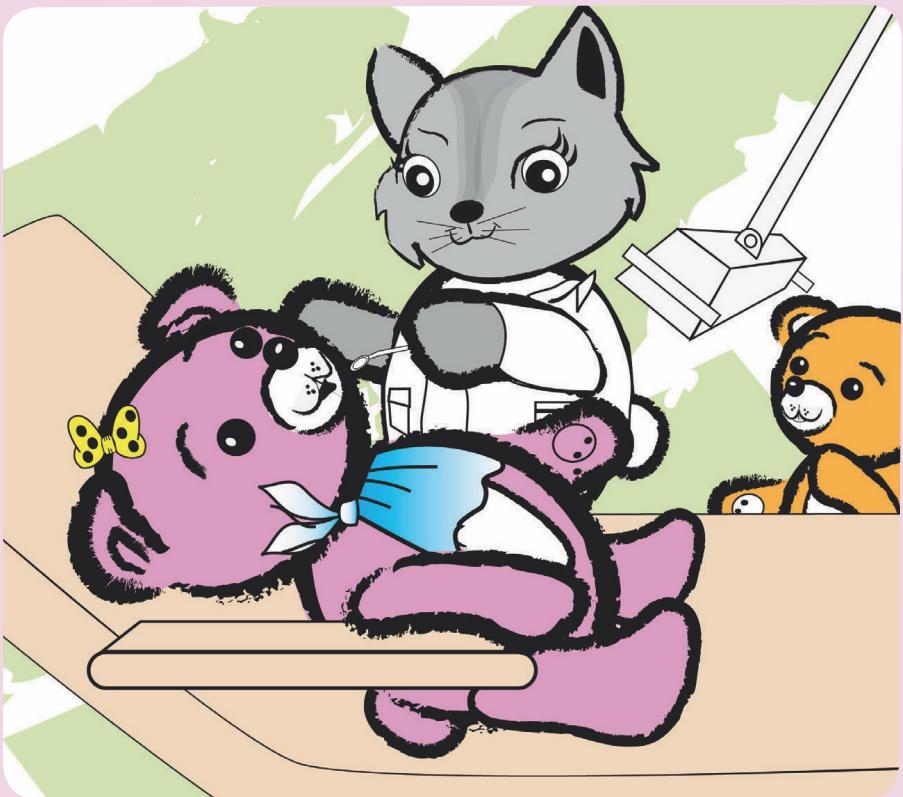
—Si te lavas los dientes después de cada comida como ya te enseñé, comes frutas y verduras y tomas agua simple, tus dientes se van a mantener muy fuertes y sanos— le dice mamá Osa.



Ella enseña a Benito cómo se ven los dientes enfermos por no lavárselos y comer dulces pegajosos, caramelos y bebidas azucaradas. Pero Benito le dice que se va a lavar muy bien los dientes porque, ¡no se quiere ver así!



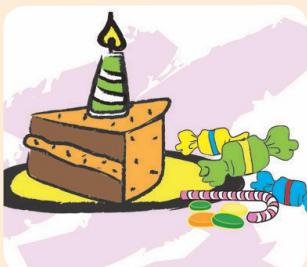
Unos días después dice mamá Osa a Benito
—Tengo una cita con la Dra. Gato para que revise
mis dientes y también te revisará a ti para estar
seguros de que estamos muy bien—. —¡Sí, que
divertido!— dice Benito.



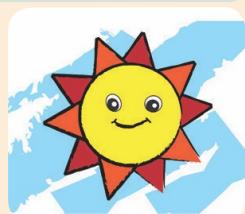
La Dra. Gato ajusta la lámpara de tal forma que ilumina la boca de mamá Osa y revisa con un espejo cada diente con mucho cuidado. Después, revisa a Benito y los felicita porque todos los dientes, encía y lengua están muy bien cepillados. ¡Están sanos! Les recuerda que deben volver en seis meses a su revisión.

10 Reglas para conservar tu boca sana

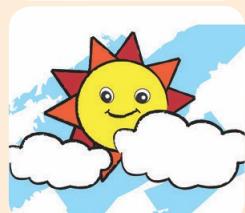
1 Come alimentos naturales como frutas, verduras y agua simple en lugar de dulces y bebidas azucaradas.



2 Evita el uso excesivo de azúcar en los alimentos.



3 Cepilla tus dientes, encía y lengua después de cada comida, después del desayuno, al terminar de comer y sobre todo en la noche cuando acabes de cenar y pídele a tu mamá o a tu papá que los revisen para ver que lo hiciste bien.



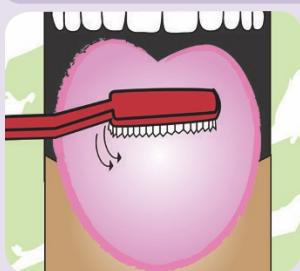
4

Lavar los dientes, encía y lengua correctamente toma de 2 a 3 minutos, quien lo hace más rápido, definitivamente lo ha hecho mal

Primero, debes colocar el cepillo sobre el diente y la encía. Los dientes de arriba se cepillan para abajo y los dientes de abajo se cepillan para arriba.



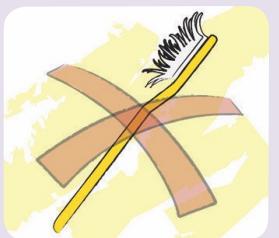
5 No olvides cepillar ningún diente por su cara interna y externa. Y recuerda siempre cepillar de la encía hacia el diente.



6 Cepilla tus muelas con movimientos circulares.



7 ¡Upssss! a tus dientes no les gustan los cepillos viejos, por eso cuando tu cepillo esté despeinado cámbialo.



8 Una vez terminado el cepillado de los dientes y encía, cepilla la lengua en forma de barrido de atrás hacia adelante.

9

10 Cada seis meses, visita al dentista para que revise tu boca y la puedas mantener sana.



El osito Benito aprende a lavarse los dientes. Mamá Osa, explica a su pequeño hijo cómo se debe lavar los dientes. La dentista está muy contenta. ¡Los dientes, encías y lengua están sanos!

Autoras

María de Lourdes Mazariegos Cuervo
Adriana Stanford Camargo

Colaboración

Armando Betancourt Linares
Cecilia Guadalupe Melchor Soto
María Isabel Lazcano Gómez
D.G. Leonel Flores Retana
Wieland Rosenfeldt