


# El cepillado de dientes en navidad



Era la mañana del 24 de diciembre y Willy despertó emocionado: ¡era el día de preparar la mesa para Santa! Había galletas, un vaso de leche y una tarjeta hecha a mano con brillantina.





Pero al bostezar,  
algo extraño  
pasó dentro de  
su boca.

—¡Ay no, aquí estamos  
otra vez! —gritó una  
migaja traviesa entre sus  
dientes.


—¡Y esta noche es perfecta  
para hacer fiesta!  
—respondieron unas placotas  
que bailaban como duendes  
desordenados.

Willy abrió los ojos sorprendido.

—¿Una fiesta en mi boca? ¡Eso no suena bien!

Corrió hacia la mamá, quien estaba colgando una estrella en el árbol.





—Mamá, creo que hay... ¡algo viviendo en mis dientes!

Ella sonrió con calma.  
—No son monstruos, Willy. Son restos de comida y bacterias que aparecen cuando olvidamos cepillarnos. Pero hoy tengo algo especial para ti...



Abrió un cajón y sacó un cepillo rojo con destellos dorados.

—Este es tu Cepillo Navideño de Rescate.

¿Quieres usarlo para salvar tu sonrisa antes de que llegue Santa?

Willy lo tomó como si fuera una espada brillante.



Los bichitos dentro  
de su boca  
comenzaron a  
temblar.

—¡Oh no, ese cepillo no!  
—gritaron— ¡Tiene  
cerdas mágicas!



La Mamá explicó el Ritual  
Navideño del Cepillado:

Poner un poquito de crema  
dental.

Cepillar los dientes de  
arriba, como si estuvieras  
limpiando lucecitas del  
árbol.

Cepillar los dientes de  
abajo, como si pulieras  
bastones de caramelo.

Limpiar por dentro y por  
fuera.

Cepillar la lengua para  
que quede fresca como  
menta.

Enjuagar y sonreír.







Willy comenzó a cepillarse siguiendo cada paso.

—¡Nooo! ¡El brillo navideño nos está derrotando! —gritaban las plaquitas.

Unos segundos después...  
Desaparecieron como nieve que se derrite bajo el sol.



Willy se miró al espejo.  
Su sonrisa brillaba como  
una estrella.  
—Creo que Santa estará  
muy orgulloso —dijo feliz.

Esa noche, antes de dejar  
las galletas en la mesa,  
volvió a cepillarse.

—Esta Navidad, mi sonrisa  
también quiere brillar  
—susurró.



# Cardio Tip

Durante las fiestas, el consumo de dulces suele aumentar y con él el riesgo de caries. Mantener una rutina de cepillado **mínimo dos veces al día**, usando crema dental con flúor y supervisión adulta, protege los dientes de los niños y previene infecciones que pueden afectar su bienestar general. Convertir el cepillado en un momento cotidiano, incluso en Navidad, refuerza hábitos saludables que duran toda la vida.

