



CONSEJOS PARA UNA SONRISA SALUDABLE

¿Qué causa la caries dental?

- Los gérmenes causan las cavidades.
- Los gérmenes pueden ser transmitidos de los padres a los bebés y niños pequeños.
- Las comidas y bebidas alimentan a estos gérmenes.
- Los gérmenes producen ácidos y causan cavidades.
- Las caries pueden detenerse si se las trata oportunamente.

¿Cómo puede prevenir las caries dental?

- Usted es un modelo de comportamiento para su niño. Cepille sus dientes, límpielos con seda dental y visite al dentista regularmente.
- El flúor puede ayudar a prevenir y curar la caries tempranas.
- Su dentista o doctor podría recomendar los siguientes tratamientos para su niño:
 - gotas o tabletas de flúor - si el agua en su zona no contiene flúor
 - barniz de flúor - pintado en las superficies lisas de los dientes
 - sellantes - plástico líquido pintado en las superficies de masticar de los dientes posteriores
- Escoja bocadillos saludables para los dientes, tales como el queso, los vegetales y las frutas. Evite “rozar” – comiendo bocadillos o bebiendo líquidos dulces a lo largo del día.



Family Health Hotline a program of
1.800.322.2588
 711 (tty relay) • withinreachwa.org **WithinReach**

Para aprender más acerca del seguro de salud de bajo costo, recursos de nutrición y servicios de salud para las familias, llame al 1-800-322-2588.



CUIDADO DE LOS DIENTES DE LECHE DE SU NIÑO

Los elementos básicos del cuidado dental para niños, del nacimiento a los seis años

DELTA DENTAL
Washington Dental Service Foundation

Community Advocates for Oral Health

DELTA DENTAL
Washington Dental Service Foundation

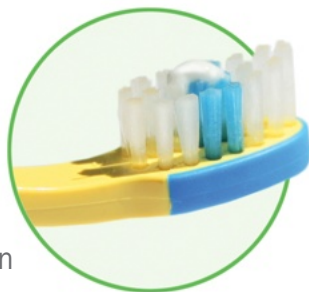
Community Advocates for Oral Health



CUIDADO DENTAL PARA LOS BEBÉS

Dentición

- Ofrezca un objeto de dentición frío, firme y seguro, tal como un anillo de dentición o una toallita ligeramente congelada.
- Frote las encías suavemente con su dedo limpio.



Limpieza y Cepillado

- Una vez que los dientes broten, limpie los dientes y las encías suavemente con un cepillo de dientes pequeño y suave o con un pañito húmedo limpio y pasta dental en cantidad de un grano de arroz.

Para Mantener Los Dientes Sanos

- Si le da biberón a su bebé al acostarse o antes de las siestas, déle sólo agua. Otros líquidos pueden causar caries si se los deja en la boca de su bebé mientras duerma.
- Pregúntele a su dentista o doctor acerca de gotas de flúor cuando su niño tenga 6 meses de edad y asegúrese de hacer examinar la boca de su bebé a la edad de un año. Lleve a su bebé antes si nota un problema.

Los dientes empiezan a salir alrededor de 6 meses de edad. Ellos ayudan a su bebé a masticar la comida y a hablar claramente. También ayudan a formar el rostro de su bebé y a guiar los dientes adultos en su lugar.



CUIDADO DENTAL PARA LOS NIÑOS JÓVENES

Cepillado

- Cepille los dientes de su niño por lo menos dos veces por día. Cepíllelos siempre antes de que el niño se acueste.
- Utilice un cepillo de dientes pequeño, suave y pasta dental con flúor en cantidad de un grano de arroz.
- Cepille durante por lo menos 2 minutos, cepillando toda la superficie de cada diente y la lengua.

Para Mantener Los Dientes Saludables

- Levante el labio de su niño y examine bien todos los dientes. Si ve manchas blancas u oscuras en los dientes de su niño, informe a su dentista o doctor.
- Cuando usted crea que su niño está listo, permítale que practique el cepillado de sus propios dientes - alrededor de la edad de 4 o 5 años. Aún cepille una vez por día los dientes de su niño hasta que tenga aproximadamente 6 a 8 años de edad.
- Lleve a su niño por lo menos una vez al año para un examen dental.
- Reemplace el cepillo de dientes cada 3 a 4 meses.