

# Niños en Edad Escolar **Mantengan una sonrisa brillante!**

¡Los selladores y el fluoruro pueden prevenir casi todas las caries!



**Visiten al dentista  
cada 6 meses.**



**Cepílese 2 veces al día.**  
Usa una cantidad de pasta  
de dientes con fluoruro **del  
tamaño de un chícharo.**



**Use el hilo dental al  
menos una vez al día.**



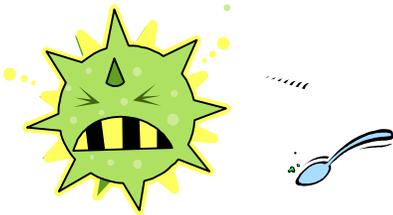
**Escoja agua en lugar de  
refrescos u otras  
bebidas azucaradas.**



**Limitar el consumo de  
jugos frutales.**



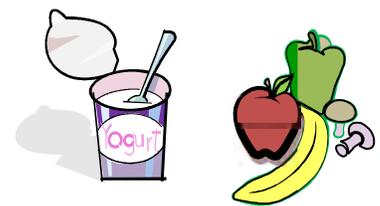
**Beba agua de la llave  
con fluoruro para tener  
dientes sanos.**



**No comparta cucharas  
o tazas con los bebés.**  
Los gérmenes que producen  
las caries pueden  
transmitirse a los bebés.



**Limitar el consumo de  
dulces y bocadillos  
almidonados o pegajosos.**  
**Enjuáguese la boca  
con agua** después de  
consumir bocadillos.



**Coma bocadillos saludables**

- verduras
- frutas
- leche
- queso
- yogur



[www.Dental.ACPHD.org](http://www.Dental.ACPHD.org)

Referencias: Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics)

Adaptado de CAMBRA- CDA Journal, oct/nov. de 2007

Oficina de Salud Dental del Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda, 010814, rev 11/2020