

Niños pequeños ¡Mantengan una sonrisa brillante!



Lleve a su hijo/a al dentista en el primer cumpleaños. Visitar cada 6 meses.



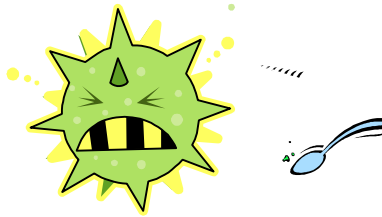
Cepílese los dientes 2 veces al día. Use la pasta de dientes con fluoruro, del tamaño de un grano de arroz.



Use el hilo dental al menos una vez al día entre cualquiera de los 2 dientes que se toquen.



Ofrezca agua en lugar de refrescos o bebidas azucaradas. Limitar los jugos frutales.



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



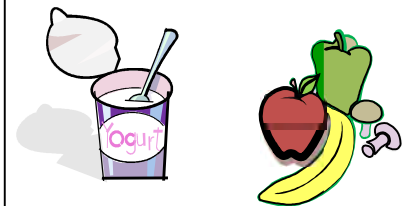
Limpie las encías del bebé con un paño suave dos veces al día. Quitarle los biberones a la edad de 1 año.



Ofrezca agua de la llave con fluoruro para tener dientes sanos.



Ofrezca solo agua o leche en tazas para sorber.



Ofrezca bocadillos saludables

- Verduras, frutas
 - Leche, queso, yogur
- Limitar el consumo de dulces y bocadillos almidonados o pegajosos.



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
(Alameda County Public Health Department, ACPHD), 010814, rev 12/2020