

## ★ Lista de verificación para dientes saludables

- ✓ Visite a su dentista durante el embarazo. El tratamiento dental es seguro.
- ✓ Limpie las encías de su bebé dos veces al día, en la mañana y justo antes de ir a dormir.
- ✓ Elija chicle o mentas que tengan Xilitol.
- ✓ Limpie el chupete y el biberón con agua y jabón, no con saliva.
- ✓ Cada miembro de la familia usa su propio cepillo de dientes, cuchara, tenedor o taza.
- ✓ Déle sólo agua en el biberón a la hora de dormir.
- ✓ Use sólo un poquito de pasta de dientes con flúor cada vez que cepille los dientes de su bebé.



## Mis objetivos para dientes sanos:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_



Fecha: \_\_\_\_\_

Para encontrar atención dental de bajo costo en su área visite:  
<http://findahealthcenter.hrsa.gov>

Denti-Cal: 1-800-322-6384  
Healthy Families (familias sanas):  
1-866-848-9166



[cdafoundation.org](http://cdafoundation.org)

El desarrollo de este material fue apoyado por una subvención de la fundación California HealthCare Foundation, con sede en Oakland, California.

# Evite las caries



# ¿Sabía que puede sufrir de caries?



Las caries son producidas por gérmenes de nuestra boca que se alimentan del azúcar que comemos.

¡Los gérmenes también pueden pasar de una persona a otra a través de la saliva!

Mantenga alejados a los gérmenes bucales y se mantendrá libre de caries.



Mamá se hizo un **chequeo** dental y todos los tratamientos dentales que necesitaba.

Mamá elige chicle o mentas con **Xilitol** y se cepilla dos veces al día con pasta de dientes con **flúor**.



¡Llegó el bebé! Mamá **limpia** las encías del bebé antes de ir a la cama.

Mamá limpió el **chupete** con agua y jabón.



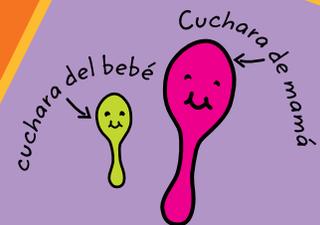
Papá puso **agua** en el **biberón** del bebé a la hora de dormir.



¡Sí! El primer diente. El bebé tiene su propio **cepillo de dientes**



Los **alimentos saludables** ayudan a evitar las caries.



El bebé tiene su propia **cuchara**. ¡Genial!

¡Ganaste! Evitaste las caries.



Mamá llevó al bebé al dentista **antes** de su primer año.

