

## Recuerde:

- Los adultos pueden pasar los gérmenes que causan las caries. No ponga nada en la boca de su hijo si lo tuvo en la boca de usted.
- Los niños deben ver a un dentista cuando cumplan su primer año.
- Cepille sus dientes y los de su hijo con pasta de dientes con fluoruro, en la mañana y justo antes de dormir.
- Los niños necesitan que los adultos les ayuden a cepillarse los dientes hasta los 8 años de edad.
- Limite la frecuencia con la que su hijo toma jugo o coma dulces y bocadillos.



*¡Es importante asegurarse de que los dientes de su hijo se mantengan saludables!*

Si su hijo tiene seguro **Medi-Cal, Healthy Families** o **Healthy Kids**, también tiene cobertura para los servicios dentales.

## Los siguientes pasos para cuidar los dientes de su hijo.

### Cita con el dentista

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

Nombre del dentista:

\_\_\_\_\_

Teléfono:

\_\_\_\_\_

### Aplique barniz con fluoruro

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

Si desea más información, visite o llame:

12345 first smiles  
[www.first5oralhealth.org](http://www.first5oralhealth.org)

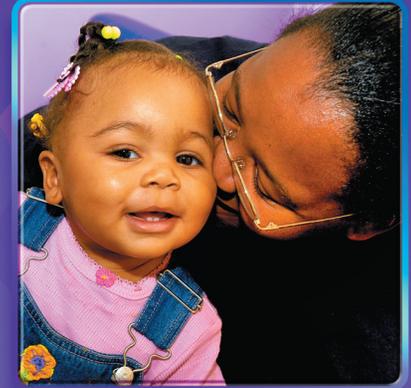
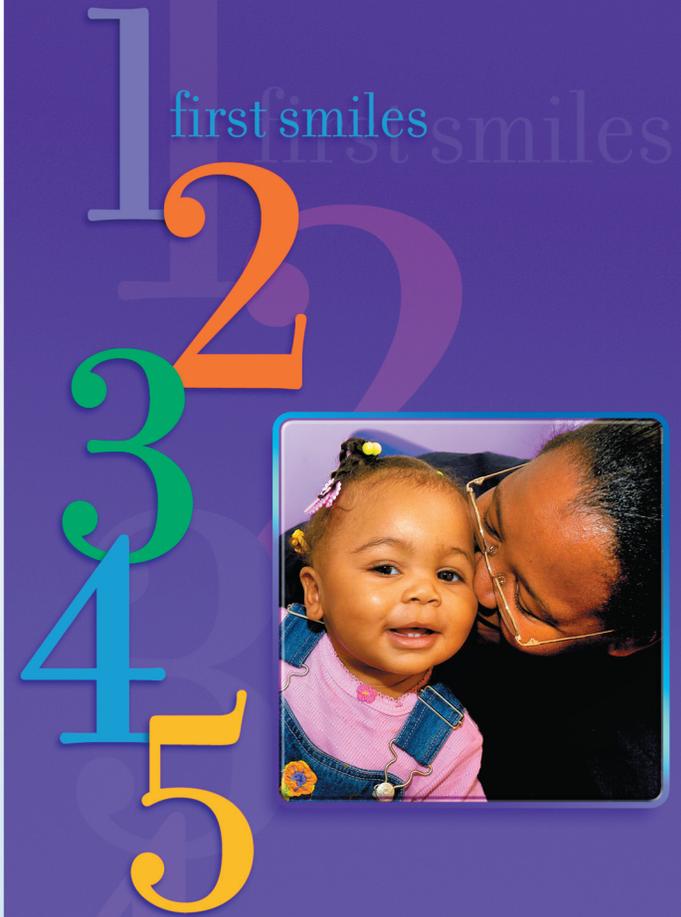


(510) 663-3727



(800) 736-8702

Financiamiento de



Los dientes  
sanos  
empiezan  
desde el  
nacimiento.

[www.first5oralhealth.org](http://www.first5oralhealth.org)

## Los dientes de leche son muy importantes.

*Los niños necesitan los dientes para sonreír, hablar y comer. Las mamás, papás y otros encargados de cuidarlos tienen que ayudarles a cuidarse los dientes.*

### Cosas que puede hacer en casa:

- Antes de que su bebé tenga dientes, límpieme las encías suavemente con una tela limpia y húmeda después de cada alimentación. No lo acueste para dormir la siesta o en la noche con un biberón o taza infantil, a menos que sólo tenga agua.
- Tan pronto como aparezca el primer diente, comience a cepillarle los dientes usando una pasta de dientes con fluoruro, en la mañana y antes de dormir. El fluoruro es un mineral que protege los dientes.
- Coloque una pequeña cantidad de pasta de dientes (del tamaño de un chícharo) en un pequeño cepillo suave. Limpie el exceso de pasta hasta que el niño la pueda escupir.
- Para evitar que se pasen los gérmenes que puedan causar caries, no ponga nada en la boca del niño si lo tuvo en la boca de usted. No comparta cucharas, tazas, cepillos de dientes, etc.
- Los adultos pueden masticar chicle sin azúcar con xilitol justo después de comer, para ayudar a no pasar los gérmenes a sus hijos.



## Cosas que pueden hacer los proveedores dentales y médicos:

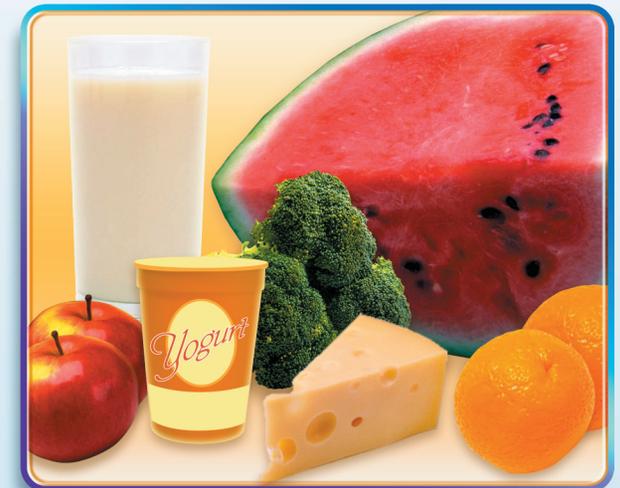
*Los dentistas, médicos y otros proveedores de atención de la salud también cuidan los dientes de los niños.*



- Lleve a su bebé al dentista cuando cumpla su primer año.
- Hable con el médico o dentista sobre poner barniz con fluoruro en los dientes del niño. Es otra excelente manera de protegerlos de las caries.
- Usted y su hijo deben ir al dentista con regularidad, con la frecuencia que le recomiende el dentista. ¡Los dientes de los padres también son importantes!

## Lo que su hijo come y la frecuencia con que come afecta sus dientes.

- Los refrescos, las bebidas dulces, los caramelos y otros dulces pueden causar caries que duelen.
- Los bocadillos como queso, yogurt, frutas y verduras son mejores para los dientes del niño que las papas fritas, galletas o cereal.



- Se recomienda agregar una cantidad de agua equivalente a la del jugo de fruta.
- Después de que el niño coma dulces, papas fritas, galletas o jugo, debe cepillarle los dientes o enjuagárselos con agua.