

Brush and Floss Everyday

- Brush two times a day.
- Floss before bed.



Kids toothpaste tip:



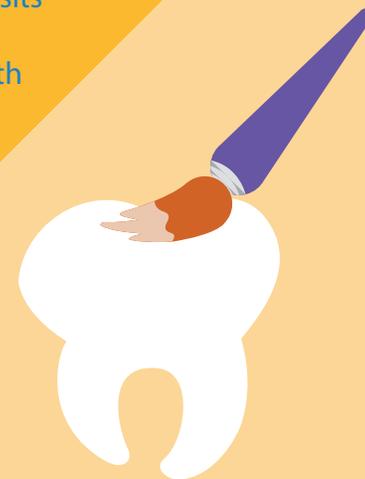
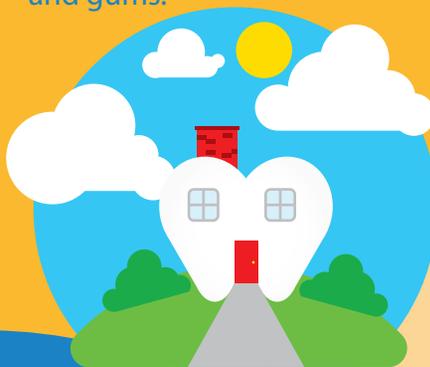
0-3 years:
grain of rice



3+ years:
pea size

Dental Home

- Establish a dental home and start dental visits at first tooth or by age 1.
- Visit a dentist every 6 months to check teeth and gums.



Fluoride Varnish

- It helps strengthen and protect teeth from cavities and is part of regular dental visits.

Drink Tap Water

- Some city water sources contain fluoride and can be another source to help strengthen teeth and prevent cavities.
- Limit sugary or acidic drinks that can damage teeth, like soda, sports and energy drinks.



Eat Healthy

- Choose nutritious foods and drinks to keep teeth healthy and strong.
- Sip and Snack All Day? Risk Decay!©



Path to Strong and Healthy Teeth



Illustrated by SugarbugDental.com & Funded by the CDPH under Contract #17-10738

Sealants

- Sealants are placed on the top chewing surfaces of the molars to provide extra protection from tooth decay.



Cepillar y Usar Hilo Dental Diariamente

- Cepille sus dientes dos veces al día.
- Use hilo dental cada noche.



Consejo para la pasta de dientes de niños:



0-3 años:
un granito de arroz



3 años en adelante:
el tamaño de un chicharo

Hogar Dental

- Establezca al paciente en un hogar dental y comiencen las visitas al dentista cuando brote el primer diente o al primer año de edad.
- Visite a un dentista cada 6 meses para revisar los dientes y las encías.

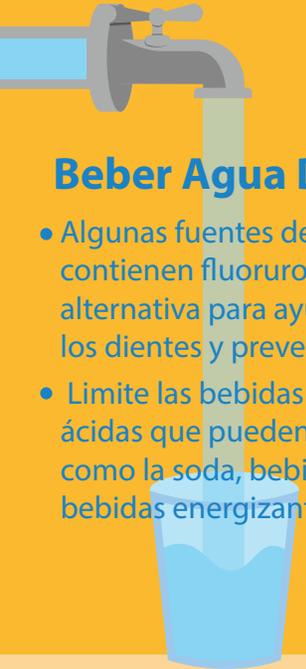


Barniz de fluoruro

- La aplicación del barniz de fluoruro es normalmente parte de su visita dental y ayuda a fortalecer y proteger los dientes contra las caries.

Beber Agua De la Llave

- Algunas fuentes de agua de la ciudad contienen fluoruro y pueden ser otra alternativa para ayudar a fortalecer los dientes y prevenir las caries.
- Limite las bebidas azucaradas o ácidas que pueden dañar los dientes, como la soda, bebidas deportivas o bebidas energizantes.



Comer Saludablemente

- Para mantener los dientes sanos y fortalecidos, escoja comidas y bebidas más saludables.
- ¿Bebidas y meriendas todo el día? En riesgo de caries!



El camino hacia dientes saludables y fortalecidos



Ilustrado por Sugarbugdental.com y financiado por CDPH en Virtud del contrato #17-10738

Sellador Dental

- Los selladores se colocan en la parte superior de las muelas y ofrece protección adicional contra las caries.

