

La visita de tu niño al dentista es una buena oportunidad para hacer preguntas!

Algunas preguntas que puedes hacer son:

- ◆ Estoy cepillando los dientes de mi niño correctamente?
- ◆ Esta recibiendo mi niño suficiente fluoruro?
- ◆ Que color deberían ser los dientes de mi niño?

Tu Dentista Querrá Saber:

- ◆ Cuando paro de usar el biberón tu niño.
- ◆ Que comidas y bebidas le gustan comer a tu niño.
- ◆ Con qué frecuencia cepillas y usas el hilo dental en los dientes de tu niño.

Recuerda: La primera visita al dentista de su niño debería de ser al primer año de edad para tener dientes saludables por vida.

**ESTAS ALIMENTANDO
A TU BEBE CON
CUCHARADAS DE
CARIES?**

**Una guía para la salud oral en los
niños de 1 a 3 años de edad.**



Información esta basada en material proveído por
<http://www.azdhs.gov>.

Sabia Usted?

GERMENES + AZUCAR = CARIES

DENTALES

Los **gérmenes** y **comidas azucaradas** en la boca pueden corroer los dientes. Esto puede crear hoyos en los dientes, conocido como caries.

Cuando comparte comida, popotes, tenedores, o cepillos de diente con su niño, usted esta compartiendo **gérmenes** también.

La Azúcar se encuentra en postres, bocadillos, y bebidas dulces. Postres pueden ser dulces, galletas o pudin. Bocadillos pueden ser papas fritas y golosinas. Bebidas dulces pueden ser refrescos, jugo, limonada y bebidas deportivas.

Otras Maneras de Prevenir Caries

Dentales:

Dele a su niño alimentos saludables y limite los bocadillos.

Agua con fluoruro protege los dientes de caries dentales. El fluoruro es seguro y se encuentra en la mayoría de agua de llave.

Cheque la etiqueta de agua embotellada para ver si tiene fluoruro.

Cambie a un vaso a la edad de un año. Evite usar vasos con tapaderas.



Como Cuidar los Dientes de su Nino:

Ayúdele a Cepillarse los dientes:

- ◆ Use un cepillo de diente suave 2 veces al día
- ◆ Untarse poco de pasta dental hasta los tres años
- ◆ Usar pasta dental con fluoruro del tamaño de un chicharo empezando los 3 años de edad

Cheque dientes y encías:

- ◆ Por lo menos una vez al mes
- ◆ Dientes deberían ser un solo color
Manchas cafés o blancas pueden ser señal de caries dentales. Lleve a su niño al dentista para una revisión.

Valla al Dentista:

La primera visita al dentista de su niño debería de ser al primer año de edad para tener dientes saludables por vida y prevenir tratamientos costosos mas tarde.