

Mantengan una sonrisa brillante!



Visiten al dentista cada 6 meses.
Comience desde el primer cumpleaños.



Cepílese 2 veces al día.
Use una cantidad de pasta de dientes con fluoruro **del tamaño de un chícharo.**



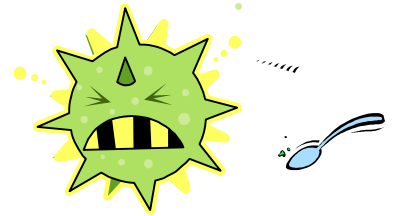
Use el hilo dental al menos una vez al día.



Escoja agua en lugar de refrescos o otras bebidas azucaradas.



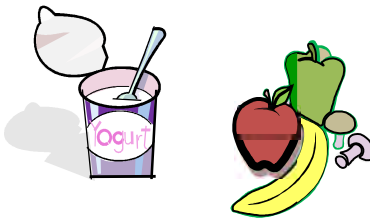
Limitar el consumo de jugos frutales.



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



Limitar el consumo de dulces y bocadillos almidonados o pegajosos.
Enjuáguese la boca con agua después de consumir bocadillos.



Coma bocadillos saludables.

- verduras
- frutas
- leche
- queso
- yogur



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



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, 010814, rev 11/2020