

Niños en Edad Escolar **Mantengan una sonrisa brillante!**

¡Los selladores y el fluoruro pueden prevenir casi todas las caries!



**Visiten al dentista
cada 6 meses.**



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



**Use el hilo dental al
menos una vez al día.**



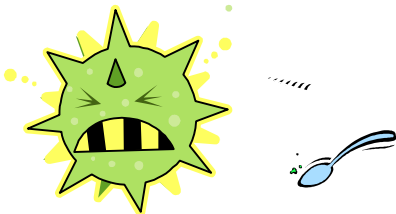
**Escoja agua en lugar de
refrescos u otras
bebidas azucaradas.**



**Limitar el consumo de
jugos frutales.**



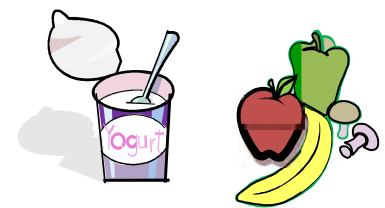
**Beba agua de la llave
con fluoruro para tener
dientes sanos.**



**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



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