

## Cómo cuidar la salud dental de su hijo

- 1 Limpiar.** Limpie las encías de su bebé antes de que salgan los dientes. En cuanto salgan los dientes, cepíllelos todos los días con pasta dental con fluoruro dos veces al día, especialmente por la noche.
- 2 Consulte al dentista.** Programe la primera consulta antes de que el bebé cumpla un año. Para contactar a un dentista, llame al 1-855-45-TEETH (83384).
- 3 No le dé el biberón al bebé en la cama.** Nunca acueste al bebé con un biberón a la hora de la siesta o por la noche.
- 4 Dele leche o agua.** Dele a su bebé leche o agua. No le de bebidas endulzadas con azúcar, por ejemplo: soda, jugos o refrescos.
- 5 No debe compartir la comida o los cubiertos.** Si pone comida o cubiertos en su boca, no use los mismos en la boca de su hijo para que no se pasen los microbios que causan caries.

### Contacte a un dentista

y programe hoy una cita para su hijo.

**Conozca más** acerca de cómo cuidar la salud dental de su hijo.

**Corra la voz,** hable con otras personas sobre la importancia de cuidar la salud dental de los niños.

1-855-45-TEETH (83384)

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



Maryland Dental  
Action Coalition 6410 Dobbin Road  
Columbia, MD 21045

# Dale

a tu hijo una boca saludable para toda la vida.



Dientes sanos  
Niños sanos

1-855-45-TEETH  
[www.DientesSanosNinosSanos.org](http://www.DientesSanosNinosSanos.org)

# Cuide la salud dental de su hijo

## Mantener la boca saludable es importante, incluyendo a bebés y niños pequeños.

- La mala higiene dental puede causar a su hijo problemas para comer, hablar, aprender y socializar.
- Los dientes de leche guardan el espacio para los dientes permanentes.

## Una boca saludable es esencial para la salud en general.

- Tener caries dental puede causarle a su hijo dolor y graves problemas de salud.
- Usted puede ayudar a prevenir la caries dental cuidando la salud dental de su hijo todos los días.

## Cobertura de seguro dental

El Programa Dental Healthy Smiles (Sonrisas saludables) de Maryland (Programa Dental de Medicaid en Maryland) cubre los gastos de las consultas del dentista para las mujeres embarazadas y niños hasta que cumplan la edad de 20 años. Para obtener más información, visite [www.DientesSanosNinosSanos.org](http://www.DientesSanosNinosSanos.org) o llame al 1-855-45-TEETH (83384).

## Cómo cuidar la salud dental durante el embarazo

Es importante que cuide su salud dental durante el embarazo. La salud de su boca puede afectar a usted y a su bebé.

**Cepillar.** Cepílese los dientes dos veces al día con pasta dental con fluoruro (especialmente antes de acostarse).

**Hilo dental.** Use el hilo dental diario. Use casi un pie y medio de hilo dental y envuelva las puntas del hilo alrededor de los dedos índice de la mano. Deslice suavemente el hilo hacia arriba y abajo entre los dientes.

**Visite al dentista.** Es recomendado visitar al dentista durante el embarazo.

**Coma frutas y verduras.** Evite la comida o las bebidas endulzadas con azúcar, por ejemplo: soda, jugos, galletas y dulces.

**Cuida la salud dental tu hijo.  
Dale a tu hijo una boca saludable para toda la vida.**

**Dientes sanos  
Niños sanos**