

AYUDE A SUS NIÑOS A MANTENER SALUDABLE SU DENTADURA

Los niños con caries tendrán problemas dentales en el futuro y podrían tener dientes torcidos.

Asegúrese de:

1. Alimentar a su bebé con leche materna el primer año de vida.
2. Llevar a su niño al dentista cuando tenga un año.
3. Cepillar suavemente los dientes de su bebé con pasta dental.
4. No alimentar a su niño con bebidas gaseosas, jugos gasificados o jugos en polvo.
5. Dar a su niño únicamente jugo 100% natural mezclado con agua en una taza—no una botella.

Las imágenes de este folleto fueron proporcionadas por The Hesperian Foundation

Para más información en Internet sobre mantener sus dientes saludables, por favor visite:

www.healthyteeth.org

www.hesperian.org



La información de este folleto fue adaptada de los materiales por:

Australian Research Center for Population Oral Health

California Department of Health Services

Federal Citizen Information Center

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants (Comité para Refugiados e Inmigrantes de los EE.UU.)

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Teléfono: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



**Cómo mantener sus
dientes saludables**
Keeping Your Teeth Healthy
(Spanish)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

LA PREVENCIÓN ES IMPORTANTE

Prevención significa detener dolores dentales y caries antes de que comiencen. El tratamiento de caries o reemplazo de sus dientes es muy costoso en los EE.UU. Evitar que sucedan las enfermedades es mejor que tratarlas.

CÓMO PREVENIR LA INFLAMACIÓN DE ENCÍAS Y CARIES

Existen varias formas de prevenir caries en sus dientes e inflamaciones en sus encías.

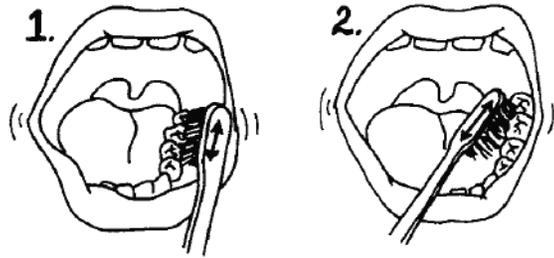
- Cepille sus dientes con pasta dental tres veces al día.
- Use hilo dental para remover restos de alimento en sus dientes.
- Visite al dentista dos veces por año para que le haga una limpieza dental.
- Coma alimentos que no tengan azúcar.
- Beba mucha agua.
- Enjuague con agua su boca después de beber bebidas gaseosas.
- Compre un cepillo nuevo cada tres meses.

VISITAS AL DENTISTA

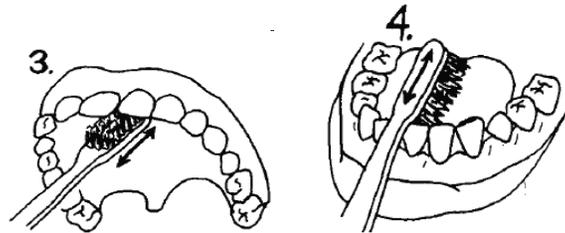
Cuide bien sus dientes. Ir al dentista por una limpieza dental dos veces por año es más barato que hacerse arreglar o reemplazar los dientes. Los servicios dentales para niños podrían ser sin

costo en su estado. Pida consejos a su encargado del caso.

ENSEÑE A SU FAMILIA A CEPILLARSE CORRECTAMENTE



No olvide cepillar sus dientes posteriores.



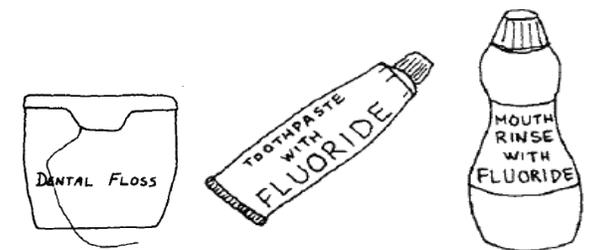
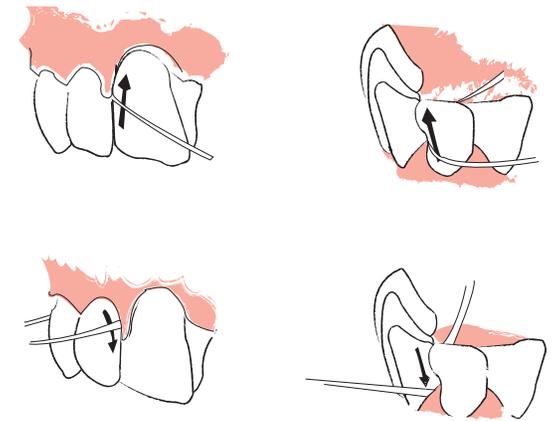
Cepille las partes posteriores y superiores de sus dientes frontales.



Cepille también sus encías

USTED PUEDE ENSEÑAR A SUS HIJOS A USAR CORRECTAMENTE EL HILO DENTAL

Limpiar sus dientes con hilo previene el daño de sus encías. Cuando usa hilo dental por primera vez sus encías pueden sangrar porque están débiles. Siga usando el hilo dental y sus encías se fortalecerán. Los objetos filosos y los escarbadiantes pueden herir sus encías o causar enfermedad o infección. El uso de enjuague bucal ayuda a combatir los gérmenes que causan mal aliento en su boca.



Hilo dental

Pasta dental

Enjuague bucal