



Cuidado dental de los niños

Sigue estos pasos para mantener tus dientes limpios y saludables.



Cepilla tus dientes, por lo menos, dos veces al día. Lo mejor es cepillarse luego del desayuno y antes de ir a dormir.

Usa un cepillo suave y cámbialo a menudo y después de haber estado enfermo.

Pasa al menos 2 minutos cepillándote. Cepíllate la parte de adelante, atrás y arriba de la superficie de cada diente haciendo círculos lentos.

No olvides cepillar tu lengua. Esto te ayudará a tener una boca limpia y fresca.

Usa pasta dental con flúor. El flúor de tu pasta dental te ayudará a evitar las caries. Recuerda que solo necesitas usar una cantidad del tamaño de un guisante en tu cepillo.

No tragues la pasta dental. Usa solo una pequeña cantidad de pasta dental y no olvides escupirla.



USA HILO DENTAL

Usa el hilo dental todos los días para llegar a los lados de tus dientes a los que el cepillo no llega y mantén tus encías saludables.

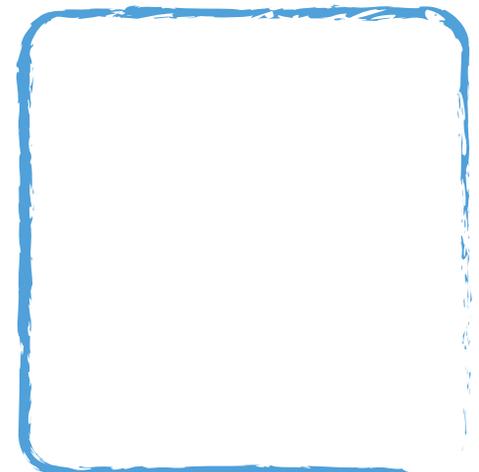
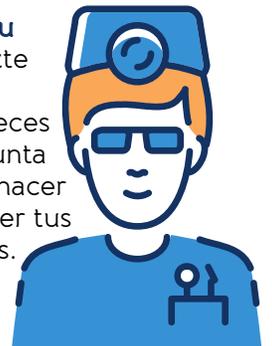
COME ALIMENTOS SALUDABLES

Escoge bocadillos saludables para comer fruta, vegetales, queso, leche. No olvides beber agua fluorada.



VISITA A TU DENTISTA

Visita a tu dentista. Hazte una revisión dental dos veces al año. Pregunta qué puedes hacer para mantener tus dientes sanos.



Esta información no pretende reemplazar el consejo de un profesional dental. Si tienes alguna pregunta sobre la salud dental, visita a tu dentista.

Este proyecto se realizó con el apoyo de la Administración de Recursos y Servicios de la Salud (Health Resources and Services Administration [HRSA]) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services [HHS]) de los Estados Unidos en el marco del Subsidio a la fuerza laboral de la salud oral T12HP28885 (Oral Health Workforce Grant T12HP28885) por \$1 200 000. La información y el contenido aquí presentados son conclusiones del autor y no deben interpretarse como posición o política oficial de la HRSA, el HHS o el gobierno de los Estados Unidos, y tampoco debe deducirse ningún aval por parte de ellos.

