



Cuidado Dental de los Niños

¡Cuidar de los dientes de tus niños es tan fácil como contar **1, 2, 3, 4!**

Un buen cuidado dental en un niño es más que solo su sonrisa. La higiene dental es parte de su salud integral. Ayuda a tu niño a seguir estos pasos para empezar con buenos hábitos desde temprano, y mantener sus dientes limpios y saludables.



1. CEPILLAR

- Cepillar los dientes por lo menos 2 veces al día por 2 minutos, después del desayuno o antes de ir a la cama.
- Cepillar la lengua y la boca también, para mantenerlas limpias y frescas.
- Usar un cepillo suave y cambiarlo seguido, especialmente después de haber estado enfermo.
- Usar una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante para ayudar a prevenir las caries.
- Escupir la pasta dental, no tragarla.
- Tratar de no enjuagar la boca demasiado y esperar tomar agua después de 30 minutos de haber cepillado los dientes con pasta dental fluorizada.



2. USAR HILO DENTAL

- Usar hilo dental todos los días para mantener las encías saludables.



3. ELEGIR BEBIDAS Y ALIMENTOS SALUDABLES

- Elegir meriendas saludables como fruta, vegetales, queso y leche.
- Beber agua fluorizada para mantener los dientes fuertes y reducir el riesgo de caries.



4. VISITA AL DENTISTA

- Lleva a tu hijo al dentista cuando cumpla su primer año.
- Que el dentista le haga una revisión y limpieza dental dos veces al año para mantener una buena salud bucal.
- Pídele al dentista que aplique selladores dentales para proteger la superficie de los dientes de bacterias y reducir el riesgo de caries.



¡Cepillé Mis Dientes!



Usa este cuadro para ayudar a tu hijo a llevar un seguimiento de sus hábitos bucales.



MAÑANA



NOCHE



¿HILO DENTAL?

	MAÑANA	NOCHE	¿HILO DENTAL?
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			



¡No olvides cepillar tus dientes por 2 minutos, 2 veces al día, usando pasta dental con flúor!

Fuentes: <https://www.cdc.gov/oral-health/prevention/oral-health-tips-for-children.html>
Este proyecto cuenta con el apoyo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS) como parte de una subvención financiera que asciende a \$3,420,000, financiada al 100% por CDC/HHS. El contenido es responsabilidad de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales ni una aprobación por parte de CDC/HHS o del Gobierno de EE. UU.