

YOUR CHILD'S TEETH

Your child's baby teeth are important! Baby teeth hold space for adult teeth. Baby teeth are also important for eating, talking and smiling.

TAKING CARE OF YOUR CHILD'S TEETH

- Brush at least twice a day with fluoride toothpaste starting at age 2 (or sooner if a dentist or doctor suggests it). Use only a pea-sized amount of toothpaste. It is especially important to brush teeth before bedtime.
- Give your child healthy, low-sugar foods and drinks. Calcium is a mineral that helps make teeth strong. Milk, cheese and yogurt are good sources of calcium.
- Protect your child's teeth with fluoride. If your drinking water does not have fluoride, ask your doctor or dentist about fluoride supplements.
- Take your child to the dentist for regular check-ups, every 6 – 12 months.
- Don't put your baby to bed with a bottle or sippy cup. The sugar in juice or milk will stay on your child's teeth all night and increase the risk of tooth decay.

CAVITIES (Tooth Decay)

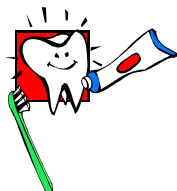
- Tooth decay is one of the most common childhood diseases. Almost half of all children have had decay in their baby teeth.
- Tooth decay is communicable, meaning that the bacteria can spread from one person to another by sharing eating utensils or cups or by kissing.
- Cavities can be painful and can lead to serious infection.
- You can get a cavity at any age.

FOR MORE INFORMATION:

http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/body/teeth_care.html

<http://healthfinder.gov/HealthTopics/Category/parenting/doctor-visits/take-care-of-your-childs-teeth#the-basics> 3

<http://www.mychildrensteeth.org>



LOS DIENTES DE SU HIJO

¡Los dientes de leche de su bebé son importantes! Los dientes de leche tienen espacio para los dientes permanentes. Los dientes de leche son importantes también para comer, hablar y sonreír.

CUIDAR DE LOS DIENTES DE SU HIJO

- Cepillarse por lo menos dos veces al día con pasta dental con fluoruro a partir de los 2 años de edad (o antes si un dentista o médico lo sugiere). Utilice sólo una porción del tamaño de un chicharo en la cantidad de pasta de dientes. Es especialmente importante en el cepillado de dientes antes de acostarse.
- Déle a su hijo alimentos saludables, baja en azúcar y bebidas. El calcio es un mineral que ayuda a que los dientes estén fuertes. Leche, queso y yogur son buenas fuentes de calcio.
- Proteja los dientes de su niño con fluoruro. Si el agua potable no tiene fluoruro, pregúntele a su doctor o dentista sobre suplementos de fluoruro.
- Lleve a su niño al dentista para chequeos regulares, cada 6 - 12 meses.
- No ponga al bebé en la cama con un biberón. El azúcar en jugo o leche permanecerá en los dientes del niño toda la noche y aumentan el riesgo de caries dentales.

Caries

- La caries es una de las enfermedades más frecuentes en la infancia. Casi la mitad de todos los niños han tenido caries en los dientes de leche.
- Las caries son transmisibles, lo que significa que las bacterias pueden propagarse de una persona a otra al compartir utensilios para comer o vasos o por besos.
- Las caries pueden ser dolorosas y puede conducir a infecciones graves.
- Usted puede obtener una cavidad a cualquier edad.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN:

http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/body/teeth_care.html

http://healthfinder.gov/HealthTopics/Category/parenting/doctor-visits/take-care-of-your-childs-teeth#the-basics_3

<http://www.mychildrensteeth.org>