

Sobre Nuestras Citas Dentales:

Mi cita dental es el:

Fecha

Hora

La cita dental de mi niño es el:

Fecha

Hora

Nuestro Dentista es: _____

Ubicado en (domicilio): _____

Teléfono: _____

Durante una cita dental es un buen tiempo de hacer preguntas. Pregúntele a su Dentista:

- ¿Está obteniendo suficiente fluoruro mi niño?
- ¿Le estoy cepillando correctamente los dientes a mi niño?
- Si tiene preguntas tocante a diferente color de dientes - recuerde los dientes de su bebé deben ser todos del mismo color.

También, coménteles a su dentista:

- Lo que a su bebé le gusta comer y beber.
- Si su bebé aun toma el biberón.

Support for this program is provided by a grant from
FIRST THINGS FIRST
azfff.gov

 **Maricopa County**
Department of Public Health
WeArePublicHealth.org



Para más información llame 1-800-232-1676 o visite www.azdhs.gov/cfhs/ooh/
Si su bebé tiene cobertura de AHCCCS o KidsCare las citas dentales están incluidas.

Una guía para la salud bucal
en los niños de 1 a 3 años de edad.



**¿ESTAS ALIMENTANDO
A TU BEBE
CON CUCHARADAS DE
CARIES?**

¿Sabía usted?

Microbios + Azúcar = ¡Caries Dentales!

Los Microbios Causan las Caries Dentales.

Las caries dentales son una infección. Los microbios y comida azucarada que permanecen en la boca de su niño pueden picar hoyos en los dientes, conocido como caries.

No Comparta Los Microbios.

Usted le pasa los microbios a su niño al compartir comida, tenedores, cucharas, popotes, cepillo de dientes, o chupones.

Límite el Azúcar.

El azúcar se encuentra en muchas comidas. Límite los dulces (golosinas, galletas, pudín, etc.) comidas ligeras (fritangas y papas fritas), y refrescos dulces (soda, agua de fruta, bebidas deportivas).

Cuide los dientes de su niño:

Cepillé.

Para eliminar la bacteria y comida, cepillé los dientes de su niño dos veces al día con un cepillo dental suave. Cuando su niño tenga 2 años, puede usar pasta dental con fluoruro empezando con una cantidad del tamaño de un chicharo.

Visite a un Dentista.

Para su primer año de edad y cada año después, su niño necesita una cita dental. Empezando las citas dentales a una edad temprana puede prevenir costos más tarde. Si su niño tiene cobertura de AHCCCS o KidsCare, las citas dentales están incluidas.



Al cepillar, María elimina los microbios que causan las caries.

Use una Taza en Lugar de un Biberón.

Al primer año, su niño debe beber de una taza. Las mejores bebidas para su niño son:

- Agua con fluoruro
- Leche
- Cantidades pequeñas de jugo 100% de fruta (1/2 taza a 2/3 de taza al día)

Examine los Dientes y Encías de su Niño.

Examine los dientes y encías de su niño al menos una vez al mes. Los dientes saludables deben ser todos de un color. Lleve a su niño con el dentista si nota puntos o manchas blancas o café en los dientes.

Déle Agua Con Fluoruro a su Niño.

Pregúntele a su dentista o su doctor si su agua de la llave tiene fluoruro. Si compra agua embotellada, revise la etiqueta para ver si contiene fluoruro. El fluoruro es una forma segura y fácil de proteger los dientes de las caries. También ayuda a cicatrizar las caries que empiezan.

Déle a su Niño Comidas y Refrigerios Saludables.

A diario, déle a su niño 3 buenas comidas.