

# ¿LE TOCA A USTED O A SU HIJO/A UN CHEQUEO DENTAL?

¡Pregúntenos por clínicas dentales gratuitas o de bajo costo en su area!

¿SABÍA QUE...?

## LOS DIENTES SON IMPORTANTES



Los dientes nos ayudan a sonreír, hablar y masticar. Tener dientes también ayuda a mantener sano el resto del cuerpo!

## GÉRMEENES CAUSAN CARIES Y ENFERMEDAD DE LAS ENCÍAS

Algunos gérmenes se pueden eliminar con cepillar los dientes y usar hilo dental.



Algunos tienen que ser eliminados por un dentista o higienista.

## HÁBITOS SALUDABLES



Cepillar los dientes 2x/ al día

Limpiar entre los dientes

Visitar al dentista 2x/ al año

## SI TIENE SEGURO DENTAL, ¡DEBERÍA USARLO!

La mayoría de los seguros dentales, como Medicaid, cubren las limpiezas y revisiones una o dos veces al año.



# ¿TIENE USTED O SU HIJO UN DOLOR DE MUELA O CARIES?

¡Pregúntenos por clínicas dentales gratuitas o de bajo costo en su area!

¿SABÍA QUE...?

## LOS DIENTES SON IMPORTANTES



Los dientes nos ayudan a sonreír, hablar y masticar. Tener dientes también ayuda a mantener sano el resto del cuerpo!

## GÉRMEENES

Las caries y las enfermedades de las encías son causadas por gérmenes.



Estos gérmenes son contagiosos y se pueden transmitir de una persona a otra.

Cuidar la boca y los dientes es saludable para toda la familia!

## HÁBITOS SALUDABLES



Cepillar los dientes 2x/ al día

Limpia entre los dientes

Visitar al dentista 2x/ al año

## SI TIENE SEGURO DENTAL, ¡DEBERÍA USARLO!

La mayoría de los seguros dentales, como Medicaid, cubren las limpiezas y revisiones una o dos veces al año.



# JUGO Y REFRESCO ENTRE COMIDAS

Muchas veces, los jugos y los refrescos pueden contener ácido. El ácido daña el esmalte dental.

**PARA PROTEGER SUS DIENTES, PIENSE EN:**

## MÁS AGUA, MENOS REFRESCOS



Intente poner una meta de beber más agua y menos jugos o refrescos cada día.

## JUGO Y REFRESCO CON LAS COMIDAS

Tomar jugos y refrescos con las comidas, en lugar de entre comidas, puede ayudar a proteger los dientes de ácidos.



## HÁBITOS SALUDABLES



Cepillar los dientes 2x/ al día

Limpiar entre los dientes

Visitar al dentista 2x/ al año

## FLUORURO

Diga Sí al barniz de fluoruro en su clínica comunitaria o oficina dental.

El fluoruro ayuda a proteger el esmalte dental.



# BOTANAS ENTRE COMIDAS

Consumir botanas entre comidas puede ayudar o dañar los dientes, ¡dependiendo de los alimentos que elijas!

PARA PROTEGER SUS DIENTES, PIENSE EN:

## OPCIONES DE BOTANAS



Las botanas como **verduras** y **queso** son más saludables para los dientes que los dulces y las galletas saladas, que se pegan a los dientes y alimentan a los gérmenes de la boca.

## GÉRMEENES

Las caries y las enfermedades de las encías son causadas por gérmenes.



Estos gérmenes son contagiosos y se pueden transmitir de una persona a otra.

Cuidar la boca y los dientes es saludable para toda la familia!

## HÁBITOS SALUDABLES



Cepillar los dientes 2x/ al día

Limpiar entre los dientes

Visitar al dentista 2x/ al año

## FLUORURO

Diga SÍ al barniz de fluoruro en su clínica comunitaria o oficina dental.



El fluoruro ayuda a proteger el esmalte dental.

# ¿SU HIJO/A DUERME CON UN BIBERÓN O UN VASO CON TAPA?

**Siempre cepille los dientes/encías  
antes de acostar a su hijo/a.**

## **COSAS IMPORTANTES PARA RECORDAR:**

### **LOS DIENTES FURTES**

- Mastican alimentos sanos
- Ayudan a hablar
- Ayudan a que los dientes permanentes salgan más rectos
- Ayudan a que los niños se sientan bien con su apariencia



### **CARIES**

Dormir con un biberón o un vaso con tapa puede provocar caries en los dientes.



### **HÁBITOS SALUDABLES**

Cepillar los dientes 2x/ al día

Limpiar entre los dientes

Visitar al dentista 2x/ al año



### **FLUORURO**

Diga SÍ al barniz de fluoruro en su clínica comunitaria o oficina dental.

El fluoruro ayuda a proteger el esmalte dental.



# ¿SU HIJO/A NECESITA SERVICIOS DE ATENCIÓN INCLUSIVOS?

¡Pregúntenos sobre recursos en su area!

## COSAS IMPORTANTES PARA RECORDAR:

### FLUORURO

Diga Sí al barniz de fluoruro en su clínica comunitaria o oficina dental.



El fluoruro ayuda a proteger el esmalte dental.

### MEDICAMENTOS

Enjuague la boca de su hijo/a con agua despues de tomar medicamentos que puedan tener azúcar.



### HÁBITOS SALUDABLES

Cepillar los dientes 2x/ al día

Limpiar entre los dientes

Visitar al dentista 2x/ al año



### ESTÉ ATENTO A CAMBIOS

Levante el labio de su hijo regularmente y busque manchas blancas o cafés sobre las caras anterior y posterior de los dientes.

Esté atento a signos de boca seca, como labios partidos o surcos en la lengua.

Visite a un dentista si nota cambios.

