

# Puede Mantener La Sonrisa De Su Hijo Saludable!



Dientes Sanos



Manchas Blancas y Caries Temprana



Caries Avanzada

## Caries Dentales

Cuando come comidas con **mucha azúcar**, las bacterias de la boca convierten el azúcar en **ácido**. El ácido debilita el diente y causa **manchas blancas**. Si continúa comiendo alimentos dulces, las manchas blancas se vuelven **caries**. La caries dental puede resultar en **infecciones** graves.

Mientras más come comidas o bebidas con azúcar, más posibilidades tiene de que se formen caries.

## Biberones

- Cargue a su hijo mientras le de el biberón
- Solamente use **fórmula** o **leche materna**
- **No use biberones en la cama!**
- Pare de usar el biberón antes de los 12 meses

## Vasos

- Introduzca vasos a los 6-9 meses
- No permita que su hijo cargue el biberón o el vaso a diario



- Solamente ofrezca leche o agua entre las comidas a niños de un año o más

## Meriendas

- **Una** sola merienda sin azúcar entre comidas
- No deje que su hijo merendee todo el día



- **Merienda Saludable:** queso, galletas, fruta fresca, vegetales, cheerios solos, pretzels

## Cepillado de Dientes

- Comience tan pronto vea dientes!
- Use cepillo pequeño y blando y pasta dental con fluoruro del tamaño de un arroz
- Mantenga la pasta dental fuera del alcance de los niños



- Siéntese or párese detrás de su hijo cuando le cepilla
- Cepille encías y dientes

- Evite comidas o bebidas después de cepillar



## La primera visita dental debe ser antes de los 12 meses

Developed by AB Douglass, MD, JM Douglass, BDS DDS, HJ Silk, MD  
University of Connecticut Schools of Medicine and Dental Medicine