

Keep Your Child's Mouth Healthy

Children need strong, healthy teeth to chew their food, learn to speak and have a good looking smile. Baby teeth also keep space in the jaw for adult teeth. Start taking care of your child's teeth as soon as they come in. Then help them practice good habits to keep their mouths healthy.

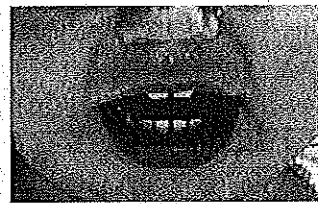
Teething

When teeth come through the gums, it can make your baby fussy. Ease any pain by:

- Rubbing the gums gently with your clean finger.
- Letting your child chew on a teething ring or cold, wet washcloth. Never tie a teething ring around a baby's neck.

See The Dentist

The best time to start taking your child to the dentist is at 12 months of age.



Clean Your Baby's Teeth and Gums

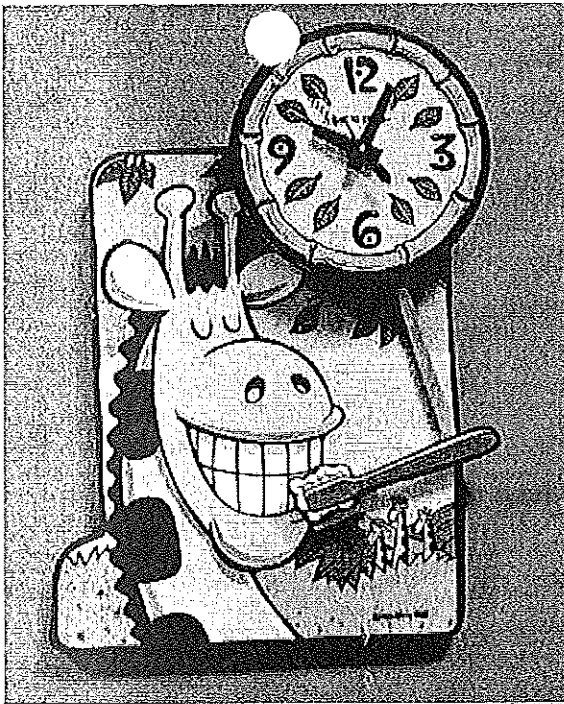
- Wipe your baby's gums with a clean cloth before your baby has teeth. Then clean your baby's teeth as soon as they come in.
 - Clean the teeth one or two times every day. Use a soft cloth or baby's toothbrush.
 - Use a small (pea-size) amount of fluoride toothpaste as soon as your child can spit after brushing. Fluoride helps make teeth strong and prevents tooth decay. But swallowing too much can be bad for your child.
 - Help them brush until they are 7 or 8 years old. Try brushing their teeth first and then letting them practice.
- Tooth decay can be caused by sucking all day long on a bottle filled with liquids other than water. Decayed teeth can cause pain and can cost a lot to fix.
 - Do not put your baby to bed with a bottle at night or at nap time.
 - Do not let your child walk around with a bottle or drink from it for long periods.
 - If your baby uses a pacifier, do not dip it in anything sweet like sugar or honey.
 - Teach your child to drink from a cup around age one.

Prevent Baby Bottle Tooth Decay

Feed Your Child Healthy Foods and Drinks

Choose foods and drinks that do not have a lot of sugar in them. Drink water instead of soda or juice when thirsty. Give your child fruits and vegetables instead of candies and cookies. Foods with calcium, like milk, yogurt and cheese, will give your child strong teeth and bones.

If you have any questions, be sure to ask your dentist.



Mantenga la buena salud de la boca de su hijo/a

Los niños necesitan tener dientes fuertes y saludables para masticar la comida, aprender a hablar y mostrar una sonrisa atractiva. Además, los dientes infantiles guardan el espacio para los dientes adultos. Comience a cuidar los dientes de su hijo/a tan pronto como aparezcan. Luego ayúdele a formar buenos hábitos para mantener la buena salud de la boca.

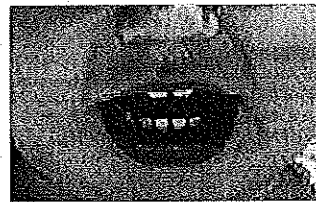
Dentición

Al brotarle los dientes, su bebé puede sentirse quisquilloso. Alívielo el dolor:

- Frotándole suavemente las encías con su dedo limpio.
- Dejando que el niño mastique un anillo de dentición o un paño frío y mojado. Nunca le ate el anillo de dentición al cuello del bebé.

Vea al dentista

El mejor momento para comenzar a llevar a su hijo al dentista es a los 12 meses de edad.



Limpie los dientes y encías de su bebé

- Límpieme las encías al bebé con un paño limpio antes de que le salgan los dientes, y luego límpieme los dientes tan pronto como le salgan.
- Límpieme los dientes una o dos veces al día. Use un paño suave o cepillo de dientes para bebés.
- Use una pequeña cantidad (una bolita) de dentífrico fluorado tan pronto como el niño pueda escupir luego de cepillarse los dientes. El flúor fortalece los dientes y previene la caries, pero puede ser perjudicial para el niño si traga demasiado.
- Ayúdeles a cepillarse los dientes hasta que lleguen a los 7 u 8 años de edad. Trate de cepillarles los dientes primero y luego deje que practiquen ellos solos.

Prevenga la caries causada por el biberón

La caries puede aparecer si el bebé chupa todo el día un biberón lleno de otros líquidos aparte de agua. Los dientes con caries pueden causar dolor y costar mucho para arreglar.

- No ponga el bebé en la cama con un biberón a la noche o a la hora de la siesta.
- No deje que el niño se pasee con un biberón ni que beba de él por períodos prolongados.
- Si su bebé usa un chupón o chupete, no lo moje en ninguna sustancia dulce como azúcar o miel.
- Enseñe a su hijo a beber de la taza o vaso al cumplir el año.

Dé a su hijo alimentos y bebidas saludables

- Escoja alimentos y bebidas con bajo contenido de azúcar.
- Dele agua en lugar de sodas (gaseosas) o jugos cuando tenga sed.
- Dé a su hijo frutas y vegetales en lugar de dulces y galletitas.
- Los alimentos que contienen calcio, como la leche, el yogur y el queso, fortalecerán los dientes y huesos de su hijo.

Si tiene alguna duda, no se olvide de preguntarle a su dentista.