

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

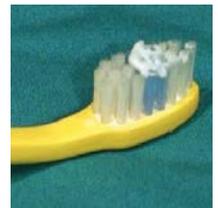
- **Una** sola merienda sin azúcar entre comidas
- No deje que su hijo merendee todo el día



- **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