



TINY SMILES

Baby teeth are important. They help your child chew, speak, and smile. They also help permanent teeth grow in the correct position. Did you know that children can get cavities as soon as their teeth first appear? Nearly one in four children ages 2–5 has cavities in their baby teeth.¹ Cavities can hurt. Cavities also can cause children to have problems eating, speaking, learning, playing, and sleeping. Children learn healthy habits from their parents and caregivers. Read below to find out how you can help prevent cavities and promote healthy habits.

HELP PREVENT CAVITIES

DURING PREGNANCY



- ▶ Children's teeth begin to develop between the third and sixth months of pregnancy. To help baby teeth develop correctly, be sure to get plenty of nutrients and eat a balanced diet. For tips on how to eat a balanced diet, visit choosemyplate.gov.

▶ It is important to go to the dentist during pregnancy. Also, remember to brush your teeth two times a day for two minutes, clean between teeth, and drink water with fluoride to help keep your own teeth and gums healthy and strong.

BIRTH to 1ST TOOTH (around 6 months)



- ▶ Gently wipe baby's gums with a clean, damp, soft washcloth or gauze after each feeding.
- ▶ Breastfeed your baby for at least the first six months of life, if possible. To help prevent tooth decay, fill your baby's bottle only with formula or milk. Finish bottle feedings before putting your baby to bed.

- ▶ You can pass cavity-causing germs to your child, so don't put your baby's pacifier in your mouth to clean it. And don't share feeding spoons. Rinse pacifiers with water to clean them.
- ▶ Don't dip pacifiers in sugar, honey, or other foods.

1ST TOOTH to 3 YEARS OLD



- ▶ Take your child to the dentist for a first checkup after the first tooth appears or by the time your child turns 1.
- ▶ Brush your child's teeth two times a day (morning and night). Use a baby toothbrush and a smear of fluoride toothpaste the size of a grain of rice. Start cleaning between teeth daily as soon as your child has two teeth that touch.

- ▶ Protect your child's teeth with fluoride. Talk to your dentist or pediatrician about your child's fluoride needs.
- ▶ Sippy cups should be used only until around your child's first birthday. Do not let your child sip drinks with sugar all day.

3 to 5 YEARS OLD



- ▶ Brush your child's teeth for two minutes, two times a day. Use a pea-size amount of fluoride toothpaste and a small, soft toothbrush. Take turns—brush your child's teeth one time and then have them do it the next time. Supervise brushing until your child can spit out the toothpaste instead of swallowing it, around age 6.

- ▶ Clean between their teeth daily—for example, with dental floss.
- ▶ Encourage your child to eat fruits, vegetables, and foods that are low in sugar and to drink fluoridated water. Limit snacks, candy, juice, soft drinks, and sticky treats.
- ▶ Ask your child's dentist or doctor about putting fluoride varnish on your child's teeth to prevent cavities.

Visit MouthHealthy.org for more tips from the American Dental Association to help your child have their best smile!

¹ Dye BA, Thornton-Evans G, Li X, Iafolla TJ. Dental caries and sealant prevalence in children and adolescents in the United States, 2011–2012. NCHS data brief, no 191. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. 2015. Available at <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db191.pdf>



ADA American Dental Association™

PEQUEÑAS SONRISAS

Los dientes de leche son muy importantes. Ayudan a su hijo a masticar, hablar y sonreír. También ayudan a que los dientes permanentes crezcan en la posición correcta. ¿Sabía usted que los niños pueden tener caries tan pronto les salga el primer diente? Aproximadamente uno de cada cuatro niños entre los 2 y 5 años, tienen caries en sus dientes de leche.¹ La caries puede doler. Las caries también pueden causar que los niños tengan problemas para comer, hablar, aprender, jugar y dormir. Los niños aprenden hábitos saludables de sus padres y de las personas que los cuidan. Siga leyendo para aprender cómo prevenir la caries y promover hábitos saludables.

AYUDAR A PREVENIR LA CARIES

DURANTE EL EMBARAZO



- ▶ Los dientes de los niños comienzan a desarrollarse entre el tercero y el sexto mes de embarazo. Para ayudar que los dientes de leche se desarrollen correctamente, asegúrese de obtener suficientes nutrientes y comer una dieta balanceada. Para obtener sugerencias sobre cómo comer una dieta balanceada, visite choosemyplate.gov.
- ▶ Es importante visitar al dentista durante el embarazo. Además, recuerde cepillarse los dientes dos veces al día por dos minutos, limpiar entre los dientes y beber agua con fluoruro para que sus dientes y encía estén saludables y fuertes.

DESDE EL NACIMIENTO HASTA QUE SALE EL PRIMER DIENTE (aproximadamente a los 6 meses)



- ▶ Suavemente limpie la encía del bebé después de cada alimentación. Utilice un paño o una gasa, asegúrese que esté limpio, húmedo y suave.
- ▶ Amamante a su hijo durante los primeros seis meses de vida, de ser posible. Para ayudar a prevenir caries, debe llenar el biberón del bebé solamente con fórmula o leche. Termine de darle el biberón antes de acostar al bebé.
- ▶ Puede contagiar al bebé con gérmenes que causan caries; por eso, no debe colocarse el chupón en su boca para limpiarlo ni compartir las cucharas que utiliza para alimentar al bebé. Enjuague el chupón del bebé con agua para limpiarlo.
- ▶ No sumerja los chupones en azúcar, miel, u otros alimentos.

DESDE EL PRIMER DIENTE HASTA LOS 3 AÑOS



- ▶ Lleve a su hijo(a) al dentista para llevar a cabo su primera revisión oral cuando le salga su primer diente o al cumplir un año.
- ▶ Cepíllele los dientes dos veces al día (mañana y noche). Utilice un cepillo de dientes para bebé con una pequeña cantidad de pasta con fluoruro, del tamaño de un grano de arroz. Comience a limpiar entre los dientes cuando su hijo(a) tenga dos dientes que hagan contacto.
- ▶ Proteja los dientes de su hijo(a) con fluoruro. Consulte con su dentista o pediatra sobre las necesidades de fluoruro que tiene su hijo(a).
- ▶ Los vasos entrenadores deben ser utilizados solo hasta que su niño(a) cumpla su primer año de edad. No permita que su hijo(a) tome bebidas azucaradas todo el día.

DESDE LOS 3 HASTA LOS 5 AÑOS



- ▶ Cepille los dientes de su hijo(a) por dos minutos, dos veces al día. Utilice una cantidad equivalente al tamaño de un guisante (chícharo) de pasta de dientes con fluoruro y un cepillo de dientes pequeño y suave. Túrñense con su hijo(a), una vez cepíllele usted los dientes y la próxima que se los cepille él/ella. Supervise el cepillado hasta que su hijo(a) pueda escupir la pasta de dientes en vez de tragársela, alrededor de los 6 años.
- ▶ Limpie entre los dientes diariamente, por ejemplo, utilizando hilo dental.
- ▶ Aníme a su hijo(a) a comer frutas, verduras y alimentos bajos en azúcar y a que beba agua fluorada. Limite los refrigerios, los dulces, el jugo, las sodas y los alimentos pegajosos.
- ▶ Consulte al dentista o médico de su hijo(a) sobre el uso de barniz de fluoruro en los dientes del niño para evitar las caries.

Visite: MouthHealthy.org para obtener más sugerencias de la Asociación Dental Americana para ayudar que su hijo(a) tenga la mejor sonrisa.

¹ Dye BA, Thornton-Evans G, Li X, Iafolla TJ. Dental caries and sealant prevalence in children and adolescents in the United States, 2011–2012. (Caries dentales y la prevalencia de selladores en niños y adolescentes en los Estados Unidos, 2011-2012). Resumen de información de NCHS, n.º 191. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. 2015. Disponible en www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db191.pdf