



SalidaSurgeryCenter.com
(209) 543-9299

Oral Health Instructions

1. See the Dentist every 6 months for routine check-ups.
2. Brush your teeth 2 to 3 times a day. If you are unable to brush during the day, rinse with water and/ or chew sugar-free gum, but always at night before sleeping. Water is the only thing to drink after brushing at night, before bed. Also a fluoride mouth rinse after brushing teeth at night is recommended. (Example: "*Act Fluoride Rinse*")
3. It is recommended not to share eating utensils with anyone, because the bacteria in the mouth causes cavities and can be passed from person to person. Cavities are a bacterial disease.
4. Limit snacking between meals.
Good Snacks: almonds, nuts, skim milk string cheese, low sugar fresh fruit (all berries)
Bad Snacks: sodas, fruit juices, processed foods (chips, crackers)
5. All carbohydrates and starches such as: rice, potatoes, pasta, bread, crackers, cookies, and candy turn into sugar as they break down and they are known to cause cavities. If you eat these, be sure to brush your teeth.
6. All patients should have their first orthodontic evaluation and consultation for braces by age 7 to rule out possible skeletal and/ or dental problems.



SalidaSurgeryCenter.com
(209) 543-9299

Instrucciones De Cuidado Oral

1. Los niños deben ver un dentista cada 6 meses.
2. Cepillarse los dientes 2 a 3 veces al día. Si no es posible cepillarse los dientes durante el día, enjuague la boca con agua o mastique chicle sin azúcar pero que el niño no se vaya a dormir sin antes cepillarse los dientes. Agua es lo único que debería tomarse después de cepillarse los dientes antes de dormir. También se recomienda el uso de un enjuague bucal que contenga fluoruro después de cepillarse los dientes en la noche. “ACT” es un enjuague recomendado por la mayoría de los dentistas.
3. Es recomendado que no se compartan los tenedores o cucharas con nadie, la bacteria de la boca causa caries que pueden ser pasadas de persona a persona. Las caries son una enfermedad de bacteria.
4. Limite las botanas entremedio de comidas.
Botanas Buenas: almendras, nueces, queso hecho de leche baja en grasa, frutas bajas en azúcar (por ejemplo: fresas, frambuesas, arándanos, etc.)
Botanas Malas: sodas, jugos de fruta, galletas, papitas.
5. Todos los carbohidratos como el arroz, papas, pastas, pan, galletas, y dulces se convierten en azúcar al ser consumidos y son la causa primaria de las caries. Si se consumen estas comidas, debe de cepillarse los dientes.
6. Todos los niños deben tener su primera evaluación con un ortodontista para los frenos a la edad de 7 años para descartar problemas dentales o esqueléticos.