

## Usted promueve una buena salud oral cuando:

- Sabe cómo asegurarse de que usted y su familia tengan una boca y dientes sanos
- Ayuda a sus hijos a aprender hábitos de buena limpieza bucal y dental

### ¿Por qué es importante?

*Cuando los niños tienen una boca sana, ellos pueden:*

- Hablar claramente
- Comer alimentos saludables
- Sentirse bien acerca de sí mismos

*El tener una boca sana también significa:*

- Tener un crecimiento y desarrollo saludables
- Poder concentrarse y aprender
- Tener una boca libre de dolor
- Reducir los gastos dentales para su familia



## Lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo

- Cepille los dientes de su hijo con pasta de dientes con fluoruro dos veces al día.
- Si su hijo es menor de tres años, cepille con una empuñadura de pasta dental con fluoruro.
- Si su hijo tiene de tres a seis años de edad, cepíllele los dientes con una cantidad pequeña, del tamaño de un chícharo, de pasta dental con fluoruro.
- Los niños pequeños querrán cepillarse ellos mismos los dientes, pero necesitan ayuda hasta que sus habilidades motoras con las manos estén más desarrolladas. Cepílleles los dientes a sus hijos o ayúdeles a cepillarse los dientes hasta que tengan alrededor de los 7 u 8 años.
- ¡Sea un ejemplo para ellos en cuanto al cuidado dental! Cepíllese los dientes con pasta dental que tenga fluoruro dos veces al día (en la mañana y antes de acostarse) y use hilo dental una vez al día.
- Sirva comidas y tentempiés saludables como frutas, verduras, leche y otros productos lácteos bajos en grasa, productos de granos integrales, carne, pescado, pollo, huevos y frijoles.
- Limite el número de tentempiés que su hijo consume durante el día.
- No le dé a su hijo comida como premio.
- Lleve a su hija al dentista para su primera revisión dental al año de edad y continúe llevándola al dentista.
- Si su hijo no ha visitado nunca al dentista, llévelo.
- Pregúntele a su dentista qué puede hacer para mantener sanas la boca de su hijo y la de usted.
- Asegúrese de ir al dentista con la frecuencia que él le indique.
- Hágale saber a su programa de Head Start o Early Head Start si necesita ayuda o si tiene preguntas sobre el tema de la salud oral.