



You have the power to prevent cavities.

Children are not born with the germs that cause cavities – they get them from grown-ups. Here’s how you can make sure your child is free from cavities and other painful, expensive dental diseases.

- Do not share spoons, forks or cups.
- Put only formula, milk or water in a baby bottle – no juice or sweet drinks.
- Don’t dip pacifiers in honey or sugar, and don’t clean them with your mouth.
- Your child should see a dentist before age 1.

Cavities are the most widespread childhood disease in the U.S. and can lead to a lifetime of pain, self-esteem issues and learning problems. *You* have the power to stop them.

Dental Care Schedule

No Teeth	Clean gums with a clean wash cloth morning and night.
With Teeth	Brush teeth with a soft toothbrush and fluoride toothpaste twice a day.

Healthy teeth make happy babies.
www.HealthyTeethHappyBabies.com

healthy teeth  happy babies

Delta Dental of Colorado Foundation



En tus manos está prevenirlo de caries.

Los niños no nacen con los gérmenes que causan caries sino que los reciben de los adultos. Las siguientes recomendaciones ayudarán a que tu niño esté libre de caries y de otras enfermedades bucales dolorosas y costosas de tratar:

- No le des de comer o beber con cucharas, tenedores o tazas que hayan sido usadas por adultos.
- Usa el tetero o biberón para darle fórmula, leche o agua. No lo uses para darle jugos de frutas o bebidas dulces.
- No pongas miel o azúcar en el chupete, ni lo limpies con tu boca.
- Debes llevar a tu niño a su primera revisión con un dentista antes de que cumpla un año.

Las caries son la enfermedad bucal infantil más común en los Estados Unidos y pueden causar que los niños sufran dolor, problemas de autoestima y de aprendizaje. En tus manos está evitarlo.

Plan para el mantenimiento de los dientes

Niño sin dientes	Límpiale las encías con un paño suave y limpio, por la mañana y por la noche.
Niño con dientes	Cepíllale con un cepillo de dientes suave y pasta dental con flúor (floride), dos veces al día.

Dientes saludables hacen niños felices.

www.HealthyTeethHappyBabies.com

dientes sanos  niños felices

Delta Dental of Colorado Foundation



Start protecting your child's smile now.

By taking care of your teeth during pregnancy, you are protecting your baby's teeth too! Here are a few things you can do now to make sure your baby has a healthy, happy smile.

- Brush teeth twice daily with a fluoride toothpaste, and floss daily.
- Limit sugary foods to mealtimes only.
- Drink water or low-fat milk instead of soda.
- If you have morning sickness, rinse your mouth with a teaspoon of baking soda and water after vomiting to remove harmful acid; wait 30 minutes, and then brush your teeth.
- Chew sugarless gum after eating.

Side effects that come with pregnancy, like snacking and nausea, increase dental problems for women. Taking good care of your smile is also taking good care of your baby.

Healthy teeth make happy babies.
www.HealthyTeethHappyBabies.com

healthy  happy
teeth babies

Delta Dental of Colorado Foundation



Cuida la sonrisa de tu niño desde ahora.

Al cuidar tus dientes durante el embarazo, también estás protegiendo los dientes de tu bebé. Las siguientes recomendaciones ayudarán a que tu bebé tenga dientes saludables y una linda sonrisa:

- Cepilla tus dientes dos veces al día con una pasta dental que tenga flúor (fluoride) y también usa hilo dental.
- Si vas a consumir alimentos con azúcar, hazlo a la hora de las comidas.
- Bebe agua o leche baja en grasa, en vez de soda.
- Si tienes vómitos en la mañana, después de vomitar enjuaga tu boca con una cucharadita de bicarbonato de soda (baking soda) disuelta en agua, para remover cualquier ácido perjudicial que quede; espera 30 minutos y cepíllate los dientes.
- Si no puedes cepillarte los dientes después de comer, mastica un chicle sin azúcar (sugarless) pues te ayuda a limpiar los dientes.

En las mujeres embarazadas, los antojos de comer alimentos con azúcar y los vómitos les aumentan el riesgo de problemas dentales. Al cuidar tus dientes, también estás cuidando a tu bebé.

Dientes saludables hacen niños felices.

www.HealthyTeethHappyBabies.com

dientes sanos  niños felices

Delta Dental of Colorado Foundation