



## **CONSEJOS PARA DIENTES ESTUPENDOS**

1. las cavidades(caries) son causadas por bacteria. nuestro objetivo diario es eliminar las bacterias de la boca. una dieta alta en azúcar aumenta el número de bacterias en la boca y aumenta la posibilidad de cavidades(caries).
2. los(as) bebés nacen sin las bacterias que causan cavidades(caries) en la boca. evite compartir comidas, cucharas o popotes(sorbetos) con el(la) bebé para prevenir el traslado de las bacterias que causan cavidades(caries).
3. acostar a un niño(a) en la noche con una botella o taza de entrenamiento causara cavidades(caries). alimente a su niño(a) y limpie sus dientes antes que su niño(a) se vaya a dormir.
4. los niños(as) deben dejar la botella al año de edad. provea transicion a una taza 360, taza con popote(sorbeto) o taza regular.
5. los niños(as) deben tener la primera visita dental a un año de edad. niños, adolescentes y adultos deben visitar el dentista dos veces al año.
6. cepille tres veces diariamente (después del desayuno, después del almuerzo y antes de dormir) con un pasta dental suave y de fluoruro. utilice una cantidad del tamaño de un grano de arroz para el cepillado en niños(as) de 1 a 3 años de edad. utilice una cantidad del tamaño de un guisante para el cepillado en niños(as) de 3 a 6 años de edad. los padres deben cepillar los dientes del niño(a) hasta los seis (6) años de edad.
7. reemplace su cepillo de dientes cada tres meses y reemplace igualmente cada vez que este enfermo(a).
8. utilice hilo dental diariamente para remover bacteria entre los dientes. padres deben hacer esta practica con sus hijos(as).
9. niños(as) (seis años en adelante) y adultos, deben enjuagarse dos veces diariamente utilizando un enjuagador bucal anti-cavidades(anti-caries).
10. mastique goma de mascar sin azúcar para estimular la produccion de saliva y remover bacteria.
11. tome agua del grifo o leche. elimine bebidas dulces como sodas(refrescos), te endulzado, bebidas deportivas y jugos. muchas aguas con sabores contienen azucares y el agua embotellada puede dañar el esmalte de los dientes por su acidez.
12. meriende frutas, vegetales, yogurt y/o queso. no coma caramelos y limite gustos dulces.

13. bebidas y meriendas con azucar ocasionan ataques de acido a sus dientes. limite la cantidad de veces que sus dientes son expuestos al azucar.
14. utilice un protector bucal para proteger sus dientes mientras participa en actividades deportivas.
15. ¡nunca utilice tabaco! no fume ni masque tabaco. vapear o utilizar cigarrillos electronicos(juul) no es una alternativa segura. si desea dejar de fumar, llame a la linea para abandonar el tabaco de georgia al 1-877-270-stop (7867).
16. pida a su dentista que coloque selladores en sus molares(muelas) para prevenir cavidades(caries).