

## La importancia de los dientes de leche

Prevenga las caries para proteger la salud y la sonrisa de su niño.

Las caries severas pueden ser dolorosas y podrían hacer que su hijo o hija tenga dificultad para comer, dormir, hablar y aprender. Las caries en los dientes de leche a menudo resultan en caries en los dientes permanentes.



## Apple Health (Medicaid) cubre el cuidado dental.

Encuentre un dentista cercano a usted:  
Visite [DentistLink.org](https://DentistLink.org)  
Llame o envíe un mensaje de texto al  
**844.888.5465**

“La buena salud debe incluir una buena salud oral. Prevenir las caries a temprana edad ayudará a que sus niños tengan una mejor salud de por vida.”



Dr. Ben Danielson  
Pediatrician

Para obtener más consejos sobre la prevención de las caries, visite:  
[ArcoraFoundation.org/Mighty-Mouth](https://ArcoraFoundation.org/Mighty-Mouth)

THE  
**MIGHTY  
MOUTH**

**ARCORA**

Foundation

Bending the Arc of Oral Health Toward Equity

Nov 2024

## Los dientes de leche importan



Una boca sana es un niño sano.

# Proteja esa bella sonrisa. He aquí como:



## Lleve a sus niños al dentista por lo menos una vez al año.

- Pregúntele a su dentista o médico sobre el barniz de fluoruro para prevenir e incluso revertir la caries temprana. El fluoruro es un mineral que fortalece los dientes y previene las caries.



## Cepillar dos veces al día. Limpie el espacio entre los dientes diariamente.

- Use una cantidad similar a un grano de arroz de pasta dental con fluoruro hasta que su hijo cumpla 3 años. Después una cantidad similar a un frijol.
- Ayude a su niño a cepillarse dos veces al día y siempre antes de acostarse.
- Limpie el espacio entre los dientes con un cepillo pequeño o un hilo dental en cuanto hagan contacto entre ellos. Así eliminará los alimentos y los gérmenes que el cepillado no pueda alcanzar.



## Elija bocadillos y bebidas saludables para los dientes.

- Elija bocadillos como queso, frutas y vegetales frescos. Los alimentos con almidón, como las galletas saladas, se adhieren a los dientes y causan caries.
- Anime a su hijo a beber agua. Ésta es la opción más saludable y ayuda a limpiar los dientes. Agua con fluoruro es mejor.
- Jugo, refrescos y bebidas deportivas tienen mucha azúcar que causa las caries y puede llevar a la obesidad y la diabetes.



## Ponga un buen ejemplo. Cuide de sus propios dientes.

- Cepílese dos veces al día, use hilo dental y tenga un cuidado dental regular.



¿Qué causa las caries?



Gérmenes

+



Comida

+



Tiempo en los dientes

=

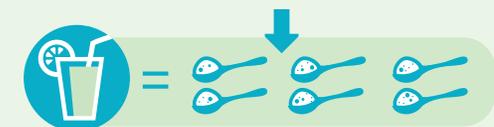


Caries



## ¿Sabía qué...?

- Después de comer, los gérmenes en la boca producen un ácido que ataca a los dientes por 20-40 minutos. Estos ataques provocan caries.
- Comer bocadillos frecuentes es malo para los dientes. Es mejor comer uno a la vez en lugar de picar durante el día
- Mientras menos tiempo pasen la comida y bebidas (excepto agua) en la boca, mejor.
- Un vaso pequeño de jugo contiene más de 6 cucharaditas de azúcar.



Eso es tanto como 8 galletitas de chocolate.