

## ★ Lista de verificación para dientes saludables

- ✓ Visite a su dentista durante el embarazo. El tratamiento dental es seguro.
- ✓ Limpie las encías de su bebé dos veces al día, en la mañana y justo antes de ir a dormir.
- ✓ Elija chicle o mentas que tengan Xilitol.
- ✓ Limpie el chupete y el biberón con agua y jabón, no con saliva.
- ✓ Cada miembro de la familia usa su propio cepillo de dientes, cuchara, tenedor o taza.
- ✓ Déle sólo agua en el biberón a la hora de dormir.
- ✓ Use sólo un poquito de pasta de dientes con flúor cada vez que cepille los dientes de su bebé.



## Mis objetivos para dientes sanos:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_



Fecha: \_\_\_\_\_



Maricopa County  
Department of Public Health  
WeArePublicHealth.org



Support for this program is provided by a grant from

**FIRST THINGS FIRST**

azftf.gov



cdafoundation.org

El desarrollo de este material fue apoyado por una subvención de la fundación California HealthCare Foundation, con sede en Oakland, California.

# Evite las caries



# ¿Sabía que puede sufrir de caries?



Las caries son producidas por gérmenes de nuestra boca que se alimentan del azúcar que comemos.

¡Los gérmenes también pueden pasar de una persona a otra a través de la saliva!

Mantenga alejados a los gérmenes bucales y se mantendrá libre de caries.



Mamá se hizo un chequeo dental y todos los tratamientos dentales que necesitaba.

Mamá elige chicle o mentas con Xilitol y se cepilla dos veces al día con pasta de dientes con flúor.



¡Llegó el bebé! Mamá limpia las encías del bebé antes de ir a la cama.

Mamá limpió el chupete con agua y jabón.



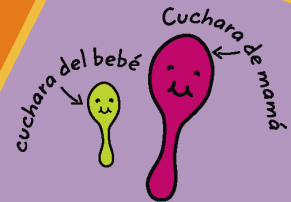
Papá puso agua en el biberón del bebé a la hora de dormir.



¡Sí! El primer diente. El bebé tiene su propio cepillo de dientes



Los alimentos saludables ayudan a evitar las caries.



El bebé tiene su propia cuchara. ¡Genial!

¡Ganaste! Evitaste las caries.



Mamá llevó al bebé al dentista antes de su primer año.

