

Una guía para la salud bucal  
en los niños de 1 a 3 años de edad.

## Sobre Nuestras Citas Dentales:

Mi cita dental es el:

Fecha \_\_\_\_\_ Hora \_\_\_\_\_

La cita dental de mi niño es el:

Fecha \_\_\_\_\_ Hora \_\_\_\_\_

Nuestro Dentista es: \_\_\_\_\_

Ubicado en (domicilio): \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Durante una cita dental es un buen tiempo de hacer preguntas. Pregúntele a su Dentista:

- ¿Está obteniendo suficiente fluoruro mi niño?
- ¿Le estoy cepillando correctamente los dientes a mi niño?
- Si tiene preguntas tocante a diferente color de dientes - recuerde los dientes de su bebé deben ser todos del mismo color.

También, coménteles a su dentista:

- Lo que a su bebé le gusta comer y beber.
- Si su bebé aun toma el biberón.

¿ESTAS ALIMENTANDO  
A TU BEBE  
CON CUCHARADAS DE  
CARIES?



Para más información visite [www.azdhs.gov/cfhs/ooH/](http://www.azdhs.gov/cfhs/ooH/)  
Si su bebé tiene cobertura de AHCCCS o KidsCare las citas dentales están incluidas.

# ¿Sabía usted?

**Microbios + Azúcar = ¡Caries Dentales!**

## Los Microbios Causan las Caries Dentales.

Las caries dentales son una infección. Los microbios y comida azucarada que permanecen en la boca de su niño pueden picar hoyos en los dientes, conocido como caries.

## No Comparta Los Microbios.

Usted le pasa los microbios a su niño al compartir comida, tenedores, cucharas, popotes, cepillo de dientes, o chupones.

## Límite el Azúcar.

El azúcar se encuentra en muchas comidas. Límite los dulces (golosinas, galletas, pudín, etc.) comidas ligeras (fritangas y papas fritas), y refrescos dulces (soda, agua de fruta, bebidas deportivas).

## Cuide los dientes de su niño:

### Cepillé.

Para eliminar la bacteria y comida, cepillé los dientes de su niño dos veces al día con un cepillo dental suave. Cuando su niño tenga 2 años, puede usar pasta dental con fluoruro empezando con una cantidad del tamaño de un chícharo.

### Visite a un Dentista.

Para su primer año de edad y cada año después, su niño necesita una cita dental. Empezando las citas dentales a una edad temprana puede prevenir costos más tarde. Si su niño tiene cobertura de AHCCCS o KidsCare, las citas dentales están incluidas.



*Al cepillar, María elimina los microbios que causan las caries.*

## Use una Taza en Lugar de un Biberón.

Al primer año, su niño debe beber de una taza. Las mejores bebidas para su niño son:

- Agua con fluoruro
- Leche
- Cantidades pequeñas de jugo 100% de fruta (1/2 taza a 2/3 de taza al día)

## Examine los Dientes y Encías de su Niño.

Examine los dientes y encías de su niño al menos una vez al mes. Los dientes saludables deben ser todos de un color. Lleve a su niño con el dentista si nota puntos o manchas blancas o café en los dientes.

## Déle Agua Con Fluoruro a su Niño.

Pregúntele a su dentista o su doctor si su agua de la llave tiene fluoruro. Si compra agua embotellada, revise la etiqueta para ver si contiene fluoruro. El fluoruro es una forma segura y fácil de proteger los dientes de las caries. También ayuda a cicatrizar las caries que empiezan.

## Déle a su Niño Comidas y Refrigerios Saludables.

A diario, déle a su niño 3 buenas comidas.