

# Muéstrame una sonrisa *sana* para tener una vida *sana*



## Consejos sobre nutrición para una sonrisa sana

- Tome agua o leche descremada y evite las bebidas con azúcar como los refrescos.
- No coma muchos dulces o postres con alto contenido de azúcar o que se peguen en los dientes.
- Coma muchas frutas y verduras para estimular encías y dientes saludables.

## Bebés

- Puede transmitir gérmenes que causan caries a su bebé cuando usted chupa la cuchara o el chupón de su bebé.
- Limpie las encías de su bebé recién nacido con una toallita suave, limpia y mojada después de cada toma, aunque todavía no le haya salido ningún diente.
- Al bebé le empiezan a salir los dientes alrededor de los seis meses.
- Cepille los dientes de su bebé tan pronto como empiecen a salir. Use un cepillo pequeño y blando y apenas "unte" el cepillo con pasta dental con fluoruro.
- Su bebé debe recibir un examen dental al cumplir su primer año.
- No dé jugos, refrescos ni bebidas dulces en el biberón o el vasito entrenador de su bebé.
- No acueste al bebé con el biberón o el vasito entrenador.



## Niños

- Cepille los dientes de su hijo dos veces al día.
- Si su hijo tiene menos de cinco años, use una "pizca" de pasta dental con fluoruro (una cantidad más pequeña que un chicharo).
- Use hilo dental en los dientes de su hijo una vez al día.
- Cambie el cepillo de dientes tres veces al año.
- Revise los dientes de su hijo todos los meses para detectar posibles problemas (cambios de color, manchas blancas, encías irritadas).
- Lleve a su hijo al dentista al menos una vez al año.

## Mujeres

- Las enfermedades en las encías pueden ocurrir en cualquier momento durante el embarazo.
- Cepílese los dientes dos veces al día con pasta dental con fluoruro.
- Use el hilo dental al menos una vez al día.
- No fume.
- Visite el dentista al menos una vez al año.
- Trate las caries o las enfermedades en las encías así no se las transmite a su bebé.

*¡Su hijo depende de usted para tener una sonrisa sana!*



[health.mo.gov/oralhealth](http://health.mo.gov/oralhealth)

Departamento de Salud y Servicios para la Tercera Edad de Missouri  
Programa de Salud Oral • 800-891-7415

EMPLEADOR QUE OFRECE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES LABORALES/ACCIÓN AFIRMATIVA

Los servicios se brindan de manera no discriminatoria

#516 06/14  
Spanish

