

5 TIPS FOR HEALTHY SMILES

Because your child's teeth matter.

1st birthday, 1st visit to the dentist

For kids and parents, it is vital to visit your dentist your whole life. That means starting no later than age 1. Seeing a dentist two times a year is vital for good oral health. Dentists can find small issues before they become bigger and more painful. Your child could have oral health issues you don't know about, like cavities or gum disease.

2 minutes, 2 times per day

Help your kids brush their teeth two minutes, two times per day for healthier teeth, good breath, less cavities and to dodge painful problems.

3 Fluoride Varnish applications per year

A varnish, or top coat, of fluoride can be put onto the teeth up to 3 times in 12 months. It can help stop cavities, slow it down, or stop them from getting worse. Fluoride varnish

is made from fluoride, a mineral that can make the top coat on the teeth stronger. **Ask your doctor about Fluoride Varnish.**

Change your toothbrush every 4 months

Kids need to use a soft toothbrush. The size and shape of the brush needs to allow them to reach all parts of their mouth. Replace toothbrushes every three to four months, sooner if the bristles are worn out or if your children have been sick. If your children are sick, do not let them share their toothbrush.

5 colorful fruits and vegetables a day

Fruits and veggies, along with a balanced food plan, have been noted for lowering cavities and helping oral (mouth) health for many reasons. Many fruits and veggies are good sources for vitamin C, some have iron and calcium, and they do not have added sugars.



5 CONSEJOS PARA SONRISAS SALUDABLE

Los dientes de su hijo son importantes.

Primer cumpleaños, primera visita

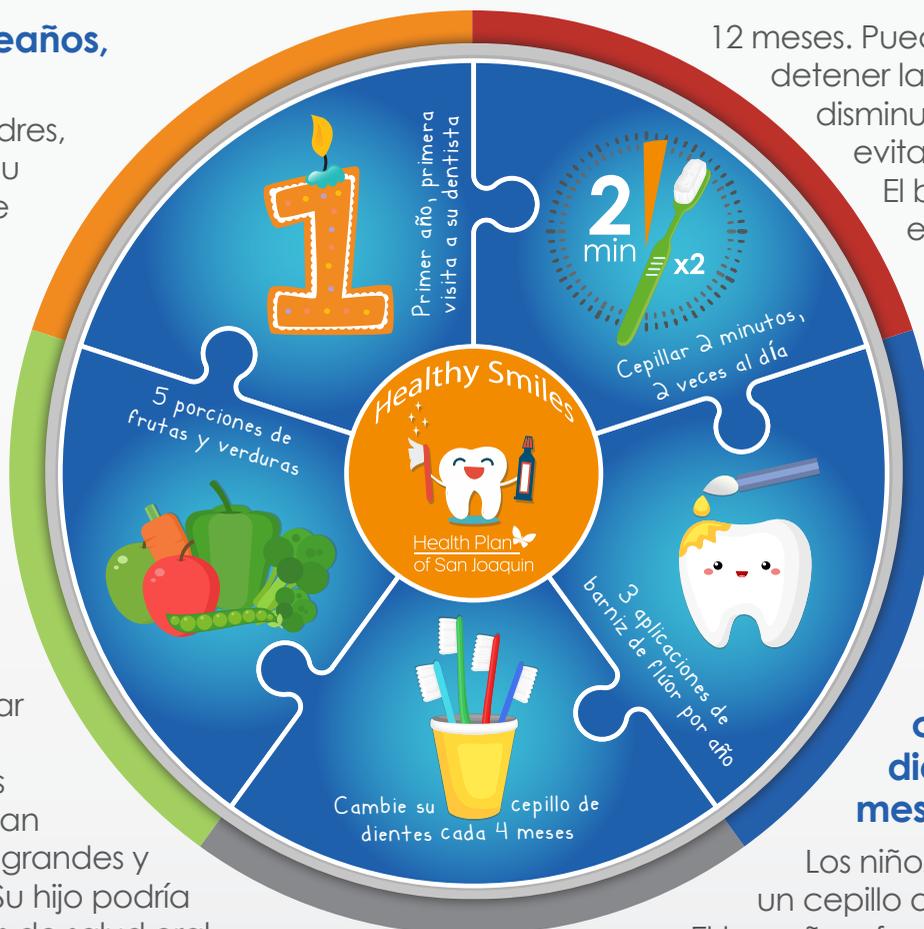
Para Niños y padres, es vital visitar a su dentista durante toda su vida. Esto significa comenzar a más tardar a la edad de 1 año. Ver a un dentista dos veces al año es vital para una buena salud oral. Los dentistas pueden detectar problemas pequeños antes de que se vuelvan problemas más grandes y más dolorosos. Su hijo podría tener problemas de salud oral que usted no conoce, como cavidades o enfermedad de las encías.

2 minutos, 2 veces al día

Ayude a sus hijos a cepillarse sus dientes por 2 minutos cada vez, dos veces al día, para dientes más saludables, buen aliento, menos cavidades y para esquivar problemas dentales dolorosos.

3 aplicaciones de barniz de flúor por año

Un barniz, o capa de recubrimiento, de flúor puede colocarse directamente sobre los dientes hasta 3 veces en un período de



12 meses. Puede ayudar a detener las cavidades, disminuir su desarrollo o evitar que empeoren. El barniz de flúor está hecho de flúor, un mineral que puede hacer que el recubrimiento externo de los dientes sea más fuerte. **Pregúntele a su doctor sobre el barniz de flúor.**

Cambie su cepillo de dientes cada 4 meses

Los niños necesitan usar un cepillo de dientes suave. El tamaño y forma del cepillo debe permitirle llegar a todas las partes de su boca. Cambie los cepillos de dientes cada tres o cuatro meses, o antes si las cerdas están desgastadas o si su hijo ha estado enfermo. Si sus hijos están enfermos, no los deje compartir su cepillo de dientes.

5 frutas y vegetales coloridos al día

Se ha notado que las frutas y verduras, junto con un plan de alimentos saludables, disminuyen las cavidades y ayudan a la salud oral (boca) por muchas razones: muchas frutas y verduras son buenas fuentes de vitamina C, algunas tienen hierro y calcio, y no tienen azúcares añadidos.