

## Está su Bebé Protegido de Caries?

- 1.** Yo reviso los dientes de mi hijo por manchas o problemas por lo menos una vez al mes.  Sí  No
- 2.** Mi hijo ha tenido o tendrá su primera visita al dentista antes de cumplir un año.  Sí  No
- 3.** Mi hijo toma agua con fluoruro o toma gotas de fluoruro o pastillas todos los días.  Sí  No
- 4.** Yo lavo los dientes de mi hijo o limpio las encías de mi infante todos los días.  Sí  No
- 5.** Mi hijo toma bebidas dulces o come dulces sólo en ocasiones especiales o con una comida.  Sí  No
- 6.** Mi hijo se toma su biberón o toma pecho antes de dormirse.  Sí  No
- 7.** Mi hijo dejó o dejará de usar un biberón antes de cumplir un año.  Sí  No
- 8.** Mi familia no comparte cepillos de dientes.  Sí  No
- 9.** Ayudo a mis hijos menores de 6 años a lavarse los dientes.  Sí  No
- 10.** Yo me lavo los dientes, uso hilo dental, y voy al dentista regularmente.  Sí  No

### Puntos del Cuestionario

Dese un punto por cada pregunta que contestó "Sí."

8 - 10 Puntos: Continúe su buen trabajo! Practique las "10 Maneras de Proteger la Sonrisa de su Niño" incluidas en este folleto.

0 - 7 Puntos: Su niño no esté protegido de caries. Practique las "10 Maneras de Proteger la Sonrisa de su Niño" incluidas en este folleto y haga una cita dental para su hijo. **Si usted no tiene dentista mire la información detrás de este folleto.**

## Family Dental Clinic

Health District of Northern Larimer County  
202 Bristlecone Drive  
Fort Collins, Colorado 80524  
(970) 416-5331

Si usted vive en el norte de Larimer County, su hijo puede que sea elegible para servicios dentales en la clínica dental familiar si usted:

- Satisface los requisitos financieros y
- No tiene aseguranza o tiene Medicaid o CHP+ aseguranza

¿Necesita un dentista? Puede buscar a proveedores locales al buscar en la red en [healthinfosource.com](http://healthinfosource.com). Si no está conectado a la red puede usar una computadora en la biblioteca pública.

## 10 Maneras Sencillas



## de Proteger la Sonrisa de su Niño

- Consejos para Padres
- Recursos Dentales en su Comunidad

Material educativo proveído por

**Health District**  
OF NORTHERN LARIMER COUNTY

# 10 Maneras Sencillas de Proteger la Sonrisa de su Niño



## 1. Levante el labio

Los niños cambian rápidamente, por lo cual, es importante levantar el labio de su niño y buscar cambios en los dientes de su niño cada mes. Si nota manchas blancas o cafés en los dientes, o cualquier anomalía llame a su dentista o pregunte a su médico.



## 2. Lleve a su niño al dentista

Todos los bebés deben de ir al dentista para su primera revisión antes de cumplir un año. Exámenes dos veces al año son recomendados después de su visita inicial.



## 3. Protega los dientes de su niño con fluoruro

Fluoruro es un mineral que ayuda a fortalecer los dientes y los hace más resistente a las caries. El agua de la llave en Fort Collins contiene fluoruro. Si no tiene agua potable, preguntele a su dentista si su hijo se beneficiaría tomando gotas o tabletas de fluoruro.



## 4. Lave sus dientes a diario

Lávele los dientes de su niño cada noche antes de acostarse. Entre más temprano empiece el hábito, más fácil será el desarrollo. Puede colocar la cabeza de su niño sobre sus piernas para permitir un lavado agradable y eficaz.

Limpie sus encías y sus primeros dientes con un trapito húmedo o un cepillo de dientes pequeño y suave y agua. No recomendamos que use pasta dental con fluoruro hasta que su niño pueda escupirla.

## 5. Limite azúcar

La bacteria que causa las caries se alimenta con azúcar. Más azúcar = más caries. Limite la leche y el jugo solo a la hora de comidas. Dele soda solo en ocasiones especiales. Ofrescale agua cuando su niño tenga sed.

## 6. No le de biberón en la cama

Fórmula, leche, jugo y leche de la mamá causan caries cuando se dejan en la boca de su niño mientras duerme. Si tiene que darle un biberón en la cama, llénelo con agua natural.

## 7. Desamamante del biberón a una taza antes de que cumpla un año

Empiece a ofrecerle un "tacita" a los 6 meses, apártele gradualmente de biberón antes de que cumpla un año.

## 8. No comparta gérmenes

Las caries son causadas por la bacteria. La bacteria se pasa a los bebés por saliva. Evite compartir cepillos de dientes con sus bebés. Ud. y su niño debe lavarse los dientes e ir al dentista regularmente para reducir el riesgo de propagar las bacterias que causan caries.

## 9. Ayude a sus hijos a lavarse los dientes hasta que tengan 6 años

Preste atención a cuando y como se laven los dientes sus hijos y animeles a que lo hagan después de desayuno también.

## 10. Cuídese usted mismo

Sus hijos aprenden de Ud. Enséñeles que es importante tener un cuerpo y una sonrisa saludables. Lavese los dientes y use hilo dental regularmente y visite a su dentista con regularidad.