



SIGNOS A LOS QUE DEBE PRESTAR ATENCIÓN

Encías rojas,
hinchadas o
que sangran

Mal aliento
persistente
o boca seca

Dolor o
sensibilidad
dental

Manchas o
agujeros en
los dientes

¿Sabía que...?



Algunas caries pueden tratarse sin usar el taladro dental. El fluoruro diamino de plata (SDF) puede ayudar a detener el avance de las caries. Pregunte a su proveedor de atención médica o dental si el SDF puede ser una opción.



Obtenga más información sobre la coalición Spruce.

www.sprucethemoose.org

Acceda a este recurso en otros idiomas: www.sprucethemoose.org/translations



Árabe



Francés



Portugués



Español



Lingala



Somali



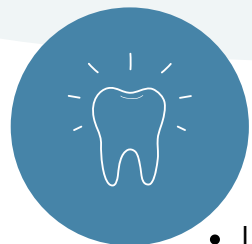
¡MEJOREMOS LAS SONRISAS!

Consejos para el cuidado diario y cuándo pedir ayuda



Desde los dientes de leche hasta los permanentes,

los hábitos saludables son importantes a cualquier edad.



ANTES + DESDE EL PRIMER DIENTE

0-2 AÑOS

- Limpie las encías de su bebé todos los días con un paño limpio y húmedo para eliminar los gérmenes.
- Cepille los dientes de su hijo dos veces al día durante dos minutos con una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro.
- Evite acostar a su hijo con un biberón con leche o jugo.
- Use cucharas y vasos separados para ayudar a prevenir la propagación de los gérmenes que causan caries entre familiares.
- Si a su hijo ya le han salido dientes, programe su primera visita al dentista para cuando cumpla 1 año.

CANTIDAD DE PASTA DENTAL:



Menores de 3 años: una cantidad mínima (del tamaño de un grano de arroz)

3 años o más: una bolita (del tamaño de un guisante)

TABLA DE ERUPCIÓN DE LOS DIENTES DE LECHE

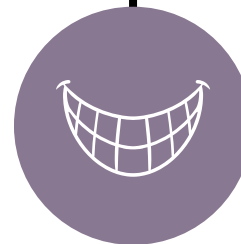
Dientes superiores		Salen	Se caen
Incisivo central		8-12 meses	6-7 años
Incisivo lateral		9-13 meses	7-8 años
Canino (colmillo)		16-22 meses	10-12 años
Primer molar		13-19 meses	9-11 años
Segundo molar		25-33 meses	10-12 años
Dientes inferiores		Salen	Se caen
Segundo molar		23-31 meses	10-12 años
Primer molar		14-18 meses	9-11 años
Canino (colmillo)		17-23 meses	9-12 años
Incisivo lateral		10-16 meses	7-8 años
Incisivo central		6-10 meses	6-7 años



A MEDIDA QUE SALEN LOS DIENTES

2 AÑOS O MÁS

- Cuando los dientes comiencen a tocarse, limpie entre cada diente con hilo dental o un irrigador dental.
- Siga ayudando a su hijo a cepillarse bien los dientes dos veces al día hasta los 8 o 9 años para proteger sus nuevos dientes permanentes.
- Elija agua en lugar de jugos, refrescos o bebidas deportivas.
- Las frutas y verduras crujientes ayudan a mantener la boca sana. ¡Elija refrigerios como manzanas y zanahorias!



A MEDIDA QUE SALEN LOS PERMANENTES

10 AÑOS O MÁS

- Esté atento a los cambios en la boca, incluidas las muelas del juicio que aparecen en la parte posterior.
- Mantenga sus dientes, encías y sonrisa saludables. Diga no al tabaco y al vapeo.
- Use un protector bucal para proteger los dientes mientras practica deportes.

¡Haga que cepillarse los dientes sea más fácil!

- A los niños les gusta imitar a los demás, así que pida a otros familiares, incluidos los niños mayores del hogar, que les muestren cómo se cepillan los dientes.
- Use música o un video corto para ayudar a controlar el tiempo del cepillado.
- Pruebe cepillarse los dientes en un lugar nuevo.



Crear rutinas lleva tiempo. La constancia ayuda.