

Mantengan una sonrisa brillante!

¡Los selladores y el fluoruro pueden prevenir casi todas las caries!



Visiten al dentista cada 6 meses.
Comience desde el primer cumpleaños.



Cepíllate 2 veces al día.
Use una cantidad de pasta de dientes con fluoruro **del tamaño de un chícharo.**



Use el hilo dental al menos una vez al día.



Escoja agua en lugar de refrescos o bebidas azucaradas.



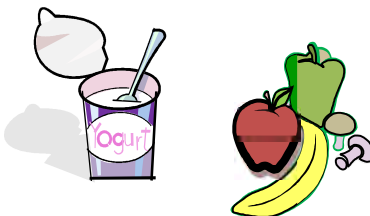
Limitar el consumo de jugos frutales.



No comparta cucharas o tazas con los bebés. Los gérmenes que producen las caries pueden transmitirse a los bebés.



Limitar el consumo de dulces y bocadillos almidonados o pegajosos.
Enjuáguese la boca con agua después de consumir bocadillos.



Coma bocadillos saludables.

- verduras
- frutas
- leche
- queso
- yogur



En la ciudad de Livermore el agua de la llave no contiene fluoruro.

Para tener dientes sanos, use un enjuague bucal con fluoruro. También puede comprar agua potable con fluoruro.



www.Dental.ACPHD.org

Referencias: Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics)

Adaptado de CAMBRA- CDA Journal, oct/nov. de 2007

Oficina de Salud Dental del Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda, 010814, rev 12/2020