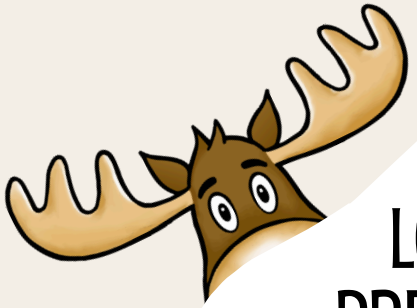


SIGNOS A LOS QUE DEBE PRESTAR ATENCIÓN

- 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/resources

- Árabe
- Español
- Francés
- Lingala
- Portugués
- Somalí

¡MEJOREMOS LAS SONRISAS!

Consejos para el cuidado diario y cuándo pedir ayuda

Spruce The Dental Health Moose | FROM THE FIRST TOOTH

Desde los dientes de leche hasta los permanentes, los hábitos saludables son importantes a cualquier edad.

ANTES + DESDE EL PRIMER DIENTE

0 – 2 AÑOS

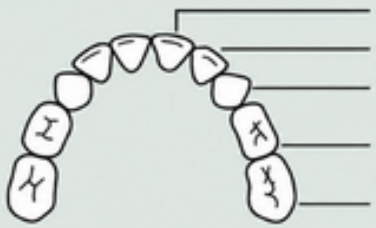
- Limpie las encías de su bebé todos los días con un paño limpio y húmedo para eliminar los gérmenes.
- Cepille los dientes de su hijo dos veces al día durante dos minutos con una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro.
- Evite acostar a su hijo con un biberón con leche o jugo.
- Use cucharas 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.