

Lista de refrigerios para mantener los dientes sanos

- Frutas
- Verduras
- Sándwiches
- Cereal con leche
- Queso
- Yogur
- Leche
- Jugos sin azúcar agregada

Manifiesta amor a tus hijos dándoles refrigerios saludables para los dientes.

Limita los refrigerios a 2-3 veces por día.

Colgate

Sonrisas Brillantes, Futuros Brillantes™

© 1995, 2001 Compañía Colgate-Palmolive.
Reservados todos los derechos.
Una iniciativa mundial para la salud oral.



La Asociación Norteamericana de
Salud Pública (American Public
Health Association) recomienda
chequeos prenatales periódicos.

Colgate

Sonrisas Brillantes, Futuros Brillantes™

Protege la sonrisa de tu hijo (entre 18 y 24 meses de edad)



*Todo niño merece tener
una sonrisa hermosa.*

Dos maneras de proteger la sonrisa de un niño (entre 18 y 24 meses de edad)

1

Limita el número de refrigerios diarios que consume el niño

Evita darle a tu hijo refrescos, dulces y refrigerios o meriendas a base de almidones tales como papas fritas y galletas, los cuales pueden causar caries.

Evita darle refrigerios constantemente. Cada vez que tu hijo consume dulces o alimentos a base de almidones, se produce un ataque de las bacterias acidógenas en los dientes. Entre más ataques de bacterias acidógenas, más caries se producen.

Si deseas darle un dulce o alimentos a base de almidones, hazlo durante la hora de las comidas.



Atención: a esta edad tu hijo debe interrumpir el uso del biberón.

Los niños que siguen usando el biberón después del año pueden padecer serios problemas de caries. ¡Las caries causan dolor e infección, y también pueden arruinar la hermosa sonrisa de tu hijo!

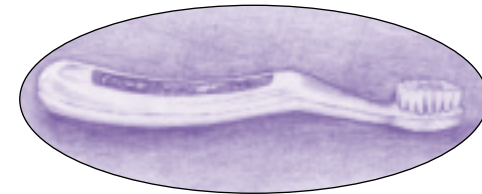
2

Cepíllale los dientes al menos dos veces al día

Cepíllale los dientes después del desayuno y antes de acostarlo.

Para limpiarle los dientes y las encías, utiliza un cepillo dental infantil con cerdas suaves. Si el niño sabe escupir después de cepillarse los dientes, utiliza una pequeña cantidad de pasta de dientes con flúor.

El niño puede empezar a practicar a cepillarse los dientes solo, pero es necesario que le ayudes. Cuando el niño haya terminado de cepillarse, ayúdalo a terminar de hacerlo. La mayoría de los niños no aprenden a cepillarse bien antes de los 6 años de edad.



¡Recuerda: el odontólogo es tu amigo!

Después del primer chequeo, al año de edad, tu hijo debe visitar regularmente al odontólogo.

Antes de realizar la visita deberías jugar al odontólogo con tu hijo. Utiliza una linterna y jueguen a contarse los dientes mutuamente. Léete libros que hablen sobre las visitas al dentista.

Recuérdale al niño lo que pasará durante la visita. Podrías decirle "El dentista quiere verte de nuevo. Te va a contar los dientes y hasta puede que les tome una foto". Haz que todo suene positivo.