

# TRUCOS Y ARTIMAÑAS

## UNA GUIA PARA NIÑOS DE EDADES 1-3



El decaimiento de dientes es una infección. Las bacterias y alimentos azucarados que quedan en la boca del bebé pueden hacer hoyos en los dientes llamados caries.



¡Puede pasar bacterias a su bebé cuando comparte alimentos, los utensilios, los cepillos de dientes e incluso cuando lame el chupón para limpiarlo!



El azúcar está en muchos alimentos. Límite los dulces, bocadillos dulces como las galletas, el pudín, las papitas, refrescos y los jugos de frutas.



Cepille los dientes de su niño con un cepillo de dientes suave dos veces al día para quitar alimentos y bacterias.



Permitale a su hijo utilizar una taza en vez de un biberon. Las mejores bebidas son aguas, la leche y pequeñas cantidades de jugo por día.



Verifique los dientes de su hijo y encías. Los dientes sanos deben ser de un solo color.



Dele agua a su hijo con fluoruro. El fluoruro es una manera segura y fácil de proteger los dientes del decaimiento y cu-



Alimente a su niño comidas y bocadillos sanos.



**¡Cuide la boca de su bebé desde el comienzo!**

**Bacteria + Azúcar = Decaimiento de Dientes**



Oral Health Kansas 2009  
[www.oralhealthkansas.org](http://www.oralhealthkansas.org)