

Consejos para apoyar la salud bucal básica

¡Siga estos consejos para ayudar a su familia a mantener una sonrisa saludable y prevenir las caries dentales!

1. ¡Practique sus propias rutinas saludables y dé el ejemplo a los niños! Cepíllese los dientes durante dos minutos con pasta dental con fluoruro dos veces al día. Use hilo dental una vez por la noche.
2. Ayude a los niños a cepillarse los dientes con suavidad hasta los 8 años o hasta que puedan atarse los zapatos. Practique los pasos de "Decir, mostrar y hacer" diciéndole a su hijo cómo cepillarse, mostrándole y luego observándolo hacerlo solo.
3. Los niños mayores de 3 años deben usar una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un guisante y un cepillo de dientes suave del tamaño de un niño.
4. Dé a los niños agua después de los refrigerios o entre comidas para ayudar a enjuagar los dientes y limpiarlos de alimentos y azúcares.
5. Ofrezca a los niños opciones de refrigerio balanceadas como:
 - 🥕 Zanahorias
 - 🍎 Manzanas
 - 🍐 Peras
 - 🧀 Queso
 - 🥜 Nueces
 - anutella Mantequilla de maní (si no es alérgico)
6. Anime a los niños a beber agua del grifo, ya que contiene fluoruro para ayudar a prevenir las caries. Otras opciones de bebidas saludables incluyen leche y hasta 4 onzas de jugo de fruta 100% natural por día.
7. Lleve a su hijo al dentista para su primera visita cuando cumpla 1 año. Regrese para controles y limpiezas regulares cada seis meses o según sea necesario.



Visite <https://www.insurekidsnow.gov/> para obtener recursos que lo ayuden a encontrar dentistas, consultorios dentales y cobertura de seguro en su estado y código postal. Para obtener recursos adicionales, visite [Salud: Hogar \(in.gov\)](http://Salud: Hogar (in.gov)) en www.in.gov/health/.

