

## 24 Months

24 meses

- Continue brushing teeth two times a day with a smear of fluoridated toothpaste and introduce flossing.



Continúe cepillando los dientes dos veces al día con un poco de pasta de dientes fluorada y comience con el uso del hilo dental.

- The American Academy of Pediatricians recommends no more than a 1/2 cup of juice a day after age 1 to age 3. Provide fresh fruit when possible instead of juice.

La Academia Estadounidense de Peditras recomienda no más de 1/2 taza de jugo al día después del primer año y hasta los 3 años. Sírvale fruta fresca cuando sea posible en lugar de jugo.

- Continue with regular visits to a dentist. Provide healthy snacks for your child.

Continúe con visitas regulares a un dentista. Sirva a su hijo meriendas saludables.

## 36 Months

36 meses

- Continue to brush your child's teeth twice a day and floss weekly.

Continúe cepillando los dientes de su hijo dos veces al día y use hilo dental una vez por semana.

- Encourage your child to drink fluoridated water and limit sugary drinks.

Anime a su hijo a beber agua con flúor y limite las bebidas azucaradas.

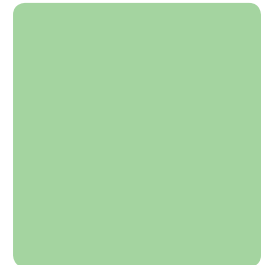
- Injuries to the head, face and mouth are common among preschoolers. Pay attention to safety.

Las lesiones en la cabeza, cara y boca son comunes entre los preescolares. Esté atento con la seguridad.

- Provide the childcare center with the emergency phone number of your child's dentist.

Facilite al centro de cuidado infantil el número de teléfono de emergencia del dentista de su hijo.

# Protect Your Child's Smile... from Birth to Age 3



Proteja la sonrisa de su hijo... desde el nacimiento hasta los 3 años

Connecting Smiles



Babies and toddlers need healthy teeth for chewing and smiling. Decayed baby teeth can lead to pain and infection. Poor dental health can affect what your baby is able to eat, their ability to speak and their ability to play and learn. Here's some information to help keep your child's smile healthy.

Los bebés e infantes necesitan dientes sanos para masticar y sonreír. Los dientes de leche con caries pueden generar dolor e infección. La mala salud dental puede afectar la alimentación de su bebé, su capacidad para hablar y su capacidad para jugar y aprender. A continuación hay información útil para mantener la buena salud de la sonrisa de su hijo.

## Birth to 3 months

Del nacimiento hasta los 3 meses

- After feeding, wipe your baby's gums, cheeks, and tongue until teeth appear. Use a soft cloth or a finger brush.



Después de alimentarlo, limpie las encías, las mejillas y la lengua de su bebé hasta que comiencen a brotar los dientes. Utilice un paño suave o un cepillo de dedos.

- Don't put your baby down to sleep with a bottle. No deje que su bebé se duerma con el biberón.
- Check your baby's mouth once a month as soon as teeth begin to appear. This will help your baby become more comfortable having their mouths and teeth checked.

Tan pronto como comiencen a brotar los dientes de su bebé, revísele la boca una vez al mes. Esto ayudará a que se sienta más cómodo cuando le revisen la boca y los dientes.

## 6-9 Months

De los 6 a los 9 meses

- When teeth begin to arrive, use a soft bristle, child-sized toothbrush and a smear of fluoridated toothpaste.



Cuando comiencen a brotar los dientes, use un cepillo de dientes de cerda suave para niños y un poco de pasta de dientes fluorada.

- Limit mouth-to-mouth contact by not sharing food or eating utensils.

Limite el contacto boca a boca, no comparta alimentos o utensilios para comer.

- The American Academy of Pediatrics recommends no juice before age 1.

La Academia Estadounidense de Pediatras recomienda no darles jugo antes del primer año.

- As soon as the first tooth arrives, your child can get fluoride varnish to prevent tooth decay. Ask your doctor or dentist.

Tan pronto como brote el primer diente de su bebé, se le puede aplicar un barniz de flúor para prevenir la caries dental. Pregúntele a su médico o dentista.



## 12-18 Months

De los 12 a los 18 meses

- Create a twice-a-day toothbrushing routine... after breakfast and before bedtime.

Cree una rutina de cepillado de dientes dos veces al día... después del desayuno y antes de acostarse.

- Encourage healthy eating by introducing a variety of fruits, vegetables, whole grains and dairy products. Limit sugary foods and drinks.

Fomente una alimentación saludable introduciendo diversas frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos. Limite las comidas y bebidas azucaradas.

- Do not let your child constantly sip milk or other sweet liquids throughout the day. Provide it at meal and snack times only.

No permita que su hijo beba constantemente leche u otros líquidos dulces durante el día. Sírvala estas bebidas sólo a la hora de las comidas o de la merienda.



- Your child should go to the dentist by age one. Stop using the bottle. Use a sippy cup or an open-mouthed cup during meal time and snack time.

Su hijo debe ir al dentista cuando cumpla un año. Deje de alimentarlo con biberón. Use una taza para sorber o una taza con la boca abierta a la hora de la comida y de la merienda.