



**Children's Health &
Maintenance Program**

**Educación para
Cuidado Dental**

Herman Ostrow
School of Dentistry
of **USC**

PRENATAL

Cuidando sus dientes durante su embarazo es importante para su salud y la salud de su bebé. Enfermedades de las encías durante el embarazo pueden causar problemas como peso bajo al nacer, nacer muerto, y otras complicaciones.

Padres y quienes cuidan a los niños pueden pasar gérmenes que causan caries a ellos. Ayude a su bebé a crecer y desarrollar saludablemente:

- Cuidando sus dientes antes, durante, y después de su embarazo
- Cepillando los dientes con pasta dental que contiene fluoruro por 2 minutos dos veces al día y usando el hilo dental diariamente
- Escogiendo alimentos saludables
- Visitando su dentista regularmente
Es seguro tratar los dientes durante su embarazo



ANTES DE LA EDAD 1

- Empiece pronto después del parto a limpiar la lengua y encías con una toallita suave y limpia.
- Tan pronto que el primer diente salga en la boca, utilice un cepillo de cerda suave usando solo un poquito de pasta de dientes (del tamaño de un grano de arroz) que contenga fluoruro y luego limpie la espuma
- Acercándose el primer año del bebe, empiece a enseñarle a tomar bebidas usando un vaso regular (no le de el biberón o el vaso de entrenamiento)
- No ponga a dormir a su bebe con el biberón lleno de jugo o leche.
- Establezca una rutina que incluya limpiar la boca de su bebe después de la ultima alimentación
- Lleve a su bebe a cita dental antes de su primer año



EDADES 1 Y 2

- Entre alimentos, no le de bebidas que contengan altos niveles de azúcar, como jugos
- Cepille los dientes de su bebe usando solo un poquito (como un grano de arroz) de pasta dental que contenga fluoruro dos veces diario: después del desayuno y antes de dormir. Para mas información por favor visite:
<http://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/healthy-habits>
- Si usted hace la experiencia de cepillarse los dientes agradable los niños estarán contentos al cepillarse. Para videos divertidos visite:
<http://2min2x.org/watch-brush/>
- Lleve a sus hijos seguidamente a chequeos dentales de rutina



EDADES 3-6

- Cepille los dientes de sus hijos diariamente usando pasta que contenga fluoruro con la cantidad de un grano de frijol pequeño
- Ayúdele a su hijo/a a cepillar y usar el hilo dental asta los 8 años de edad
- Con su ayuda deje que su hijo/a se cepille los dientes por 2 minutos dos veces diariamente. Para hacerlo divertido use un minuterero
- Para que la limpieza sea efectiva, anime a sus niños envés de forzarlos que abra la boca grande:
<http://www.mouthhealthykids.org/en/watch-videos>
- Lleve a sus hijos seguidamente a chequeos dentales de rutina





University of Southern California
Herman Ostrow School of Dentistry
Children's Health and
Maintenance Program
(CHAMP)

For more information, call:
(213) 821 -6839
champ.usc.edu

Funded by:

