

Coma saludablemente para mantener los dientes fuertes

Comer bien ayuda a mantener saludables los dientes de los adultos y los niños.

- ✓ Ofrézcale a su familia comidas saludables, incluyendo por lo menos 5 porciones de fruta y vegetales todos los días.



- ✓ Incluya leche y productos lácteos, que contienen calcio, para ayudar a mantener los dientes fuertes.
- ✓ Limite el consumo de comidas azucaradas o que se pegan a los dientes, como las papas fritas, las galletas, el pastel y los refrescos.
- ✓ Guarde los dulces para el postre, o para después de comer. Mastique chicle con xylitol durante 5 minutos después de las comidas y los bocadillos.

El Programa de Estampillas para Comida provee alimentos saludables a las personas de bajos ingresos. Para obtener más información, llame al (800) 952-5253.

Consejos simples para evitar el avance de las caries dentales

- ✓ Trate de evitar compartir con su hijo los objetos que han estado en la boca de usted.
- ✓ Mastique chicle con xylitol.
- ✓ Use fluoruro.
- ✓ Cepíllese los dientes y use hilo dental todos los días.
- ✓ Coma una dieta saludable, como por ejemplo frutas y verduras.
- ✓ Visite al dentista.

Detenga el avance de las caries dentales



El Gobernador del Estado de California, Gray Davis.
Grantland Johnson, Secretario,
Agencia de Salud y Servicios Públicos
Diana M. Bontá, R.N., Dr.PH., Directora,
Departamento de Servicios de Salud

Este folleto fue patrocinado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Programa de Estampillas para Comida, a través de la Red de Nutrición de California [California Nutrition Network], un empleador y proveedor que ofrece oportunidad de empleo igualitaria.



Pub #113



Para familias con niños recién nacidos hasta 5 años de edad

La bacteria es la causa principal de las caries dentales

- ✓ La bacteria que causa las caries dentales puede pasar de su boca a la de su hijo. Esto en general sucede entre los 6 meses y 2 años de edad.

- ✓ El contagio de bacteria puede ocurrir cuando las madres comparten con sus hijos objetos que ellas han puesto en sus bocas. Esto incluye tazas, cucharas, popotes, chupones y cepillos dentales.

- ✓ Usted puede ayudar a que sus hijos tengan dientes saludables disminuyendo el nivel de bacteria en su boca. Lo ayudarán los consejos que aparecen en este folleto.



Cuide sus propios dientes

- ✓ Lávese los dientes por lo menos dos veces al día con pasta dental con fluoruro y usando el hilo dental todos los días. Fíjese si la caja de la pasta dental trae el sello de la Asociación Dental Americana [American Dental Association (ADA)].
- ✓ Visite al dentista por lo menos una vez al año.
- ✓ Consuma una dieta saludable. Siga las sugerencias de este folleto.
- ✓ No mastique chicle con azúcar. Mastique solamente chicle con xylitol.
- ✓ Pregúntele a su dentista o doctor sobre los productos con fluoruro que son mejores para usted y su hijo.

Use chicle con xylitol

- ✓ El chicle con xylitol ayuda a controlar la bacteria que causa las caries dentales en su boca. La palabra "xylitol" se pronuncia "zai-li-tol."
- ✓ El chicle con xylitol tiene buen sabor.
- ✓ Mastique chicle con xylitol por 5 minutos, 3 a 5 veces por día, especialmente después de las comidas y los bocadillos.
- ✓ No le dé chicle a un niño menor de 4 años de edad.
- ✓ Lea la etiqueta para ver si el chicle tiene xylitol.

Cuide los dientes de su hijo

- ✓ Amamante a su hijo por lo menos durante un año.
- ✓ Lleve a su hijo al dentista cuando cumpla un año.
- ✓ Cepille los dientes de su hijo con pasta dental con fluoruro una vez que su hijo tenga edad suficiente para escupir. Use sólo una cantidad pequeña, del tamaño de un chúcaro, sobre el cepillo dental.
- ✓ Ayude a su hijo a lavarse los dientes hasta que cumpla aproximadamente 6 años.
- ✓ Evite compartir con su hijo objetos que han estado en la boca de usted. Esto incluye tazas, cucharas, popotes, chupones y cepillos dentales.