

## Niños de 1 a 5 años

- La mayoría de los dientes de leche salen entre el año y los cinco años. Los dientes de leche son importantes. Mantienen el espacio en la mandíbula para la salida de los dientes permanentes.
- Usted puede pasar gérmenes a través de la saliva que pueden provocar la formación de caries en su hijo.
- No comparta tazas ni utensilios para comer, alimentos previamente masticados ni ponga el chupón en su boca antes de dárselo a su hijo.
- Retire el biberón cuando su hijo cumpla un año.
- Entre comidas llene una taza entrenadora (antiderrame) solo con agua (no leche, fórmula o jugo). Evite el uso frecuente o prolongado de este tipo de tazas.
- Limite los jugos de fruta a no más de la mitad de una taza (4 onzas) por día.
- Déle a su hijo agua potable que tenga un óptimo contenido de fluoruro. El fluoruro en el agua es seguro, eficaz y mantiene los dientes fuertes para todas las edades.



- Cepille los dientes de su hijo después del desayuno y antes de ir a dormir. Enseñe a su hijo a escupir todo el exceso de pasta dental. Evite enjuagar con agua después.
- Los niños menores de dos años no necesitan una pasta dental con fluoruro.
- Su dentista o médico pueden recomendar gotas con fluoruro, un baño de fluoruro o un frotis de pasta dental con fluoruro para niños menores de dos años con alto riesgo de tener caries.
- Después de los dos años, use una cantidad de pasta dental del tamaño de un chicharo. Asegúrese de que su hijo escupa el exceso de pasta dental.
- Levante el labio de su hijo regularmente y busque puntos blancos o café sobre las caras anterior y posterior de los dientes cerca de la línea de la encía. Visite a un dentista si nota cambios.
- Lleve a su hijo a un dentista al cumplir un año. Los consultorios dentales privados, clínicas de salud comunitarias, escuelas y furgonetas móviles cuentan con dentistas e higienistas dentales.

**Para imprimir nuevamente tarjetas visite:**

[www.doh.wa.gov/OralHealthPromotionCards](http://www.doh.wa.gov/OralHealthPromotionCards)



Para personas discapacitadas, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Para hacer su pedido, llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).