

## Niños de 6 a 12 años

- La mayoría de los dientes de los adultos (permanentes) salen entre los 6 y 12 años.
- Recuérdele a su hijo cepillarse los dientes con un cepillo dental suave y una pasta dental con fluoruro dos veces al día, después del desayuno y antes de ir a dormir. Use hilo dental todas las noches.
- Enseñe a su hijo a usar una cantidad de pasta dental del tamaño de un chicharo. Asegúrese de que su hijo escupa el exceso de pasta dental. Evite enjuagar con agua después.
- Asegúrese de que su hijo tenga selladores dentales. Los selladores dentales previenen la formación de caries. Los selladores se aplican en el primer y segundo molar permanente entre los 6 y 12 años. Consulte si la escuela de su hijo tiene un programas de selladores.
- 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.



- Los alimentos dulces y con almidón (golosinas, galletas, galletas saladas y papas fritas) pueden causar la formación de caries. Aliente a su hijo a comer estos alimentos a la hora de comer. Entre comidas, coma frutas frescas, vegetales, queso o nueces.
- Limite el consumo de jugos, bebidas gasificadas (incluyendo bebidas dietéticas) y bebidas deportivas entre comidas.
- Evite que su hijo sufra lesiones en la cara y la boca, alentándolo a jugar de manera segura, usar un casco, un protector bucal y el cinturón de seguridad.
- Enseñe a su hijo a evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas recreativas. Pueden causar muchos problemas dentales. El consumo de metanfetaminas puede causar problemas dentales graves y pérdida completa de los dientes.
- Lleve a su hijo al dentista. 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).