

# Dientes sanos en niños entre 0 y 5 años

## Healthy Teeth for 0 to 5 Years Old (Spanish)

Riesgo de caries:  Alto  Medio  Bajo



Dejar de darle biberón al bebé entre los 12 y 14 meses de edad. No darle biberón mientras duerme.



Solo servir agua en una taza antiderrames.

Tomar más agua (con flúor):



- de 6 meses a 1 año, tomar de ½ a 1 taza todos los días.
- de 1 a 2 años, tomar de 1 a 4 tazas todos los días.
- de 2 a 5 años, tomar de 1 a 5 tazas todos los días.



No deben consumir refrescos, bebidas deportivas o dulces.



Tomar jugo 100 % de fruta solo en las comidas y en una taza abierta. No más de ½ taza todos los días para niños de 6 meses a 5 años.



Beber leche solo con las comidas. No más de 2 tazas al día para niños de 2 años y más.



Restringir los dulces y los alimentos pegajosos. Enjuagar la boca con agua después de comer.



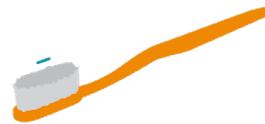
Como bocadillos saludables, comer más frutas y verduras crudas y crujientes, queso y yogur.



Padres, cepillar los dientes y las encías de su hijo 2 veces al día. Asegúrense de cepillar en la noche.



Comenzar a usar pasta con flúor cuando salga el primer diente. No enjuagar con agua después del cepillado.



Los niños menores de 3 años deben utilizar una cantidad de pasta de dientes con flúor del tamaño de un arroz en el cepillo.



Los niños de 3 a 5 años deben utilizar una cantidad de pasta de dientes con flúor del tamaño de un guisante en el cepillo.

Otras cosas que debe hacer: \_\_\_\_\_

# Dientes sanos en niños mayores y adolescentes

## Healthy Teeth for Older Children and Teenagers (Spanish)

Riesgo de caries:  **Alto**  **Medio**  **Bajo**



Reducir el consumo de refrescos, bebidas deportivas y bebidas dulces.



Tomar jugo 100 % de fruta solo en las comidas. No más de 1 taza por día.

Tomar más agua (con flúor):



- De 5 a 8 años, tomar 5 tazas todos los días.
- Niños mayores, tomar de 7 a 8 tazas todos los días.



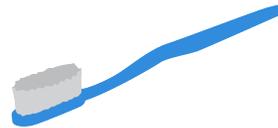
Masticar goma de mascar sin azúcar.



Restringir los dulces y los alimentos pegajosos. Enjuagar la boca con agua después de comer.



Como bocadillos saludables, comer más frutas y verduras crudas y crujientes, queso y yogur.



Cepillar los dientes y las encías durante 2 minutos, dos veces al día. Asegúrense de cepillar en la noche. Ayudar a cepillarse los dientes a los niños hasta que tengan entre 8 y 10 años.



Usar pasta de dientes con flúor.



Usar una pasta de dientes con control de sarro.



Usar hilo dental una vez al día.



Usar un enjuague bucal con flúor.



Usar un protector bucal cuando practica deportes.



Nunca debe consumir productos con tabaco.



No usar piercings en la boca.

Otras cosas que debe hacer: \_\_\_\_\_