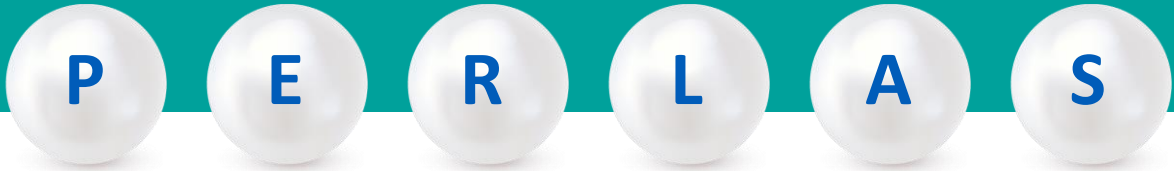


LAS



## DE LA SABIDURÍA

### *Programa para la Mejora de la Salud Bucodental del DSHS*

Estas son algunas P-E-R-L-A-S de sabiduría para mujeres embarazadas y padres primerizos.

**PROTEJA** los dientes de su bebé al cuidar su boca cuando está embarazada. La salud bucodental de su bebé empieza por usted!

**EVITE** dejar el biberón en la boca del bebé a la hora de dormir.

**RECUERDE** cepillar los dientes de su hijo dos veces al día con pasta dental con flúor. Si el niño es menor de 2 años, consulte con su dentista o médico sobre cuándo comenzar a utilizar pasta dental con flúor.

**LIMITE** el consumo de bebidas, bocadillos y alimentos con azúcar añadido en los niños. Dele frutas y verduras en lugar de bebidas de frutas, galletas saladas y dulces.

**ASEGÚRESE** de limpiar las encías de su bebé después de cada comida.

**SEÑALE** en el calendario la fecha para la primera visita dental de su hijo antes de que cumpla un año o cuando le salga su primer diente. ¡Los dientes pequeños también son importantes!



Obtenga más información sobre cómo mantener una buena higiene bucal en la página web de [Salud Bucal del DSHS](#).

*Adaptado del Centro Nacional de Estadísticas de Salud de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades*