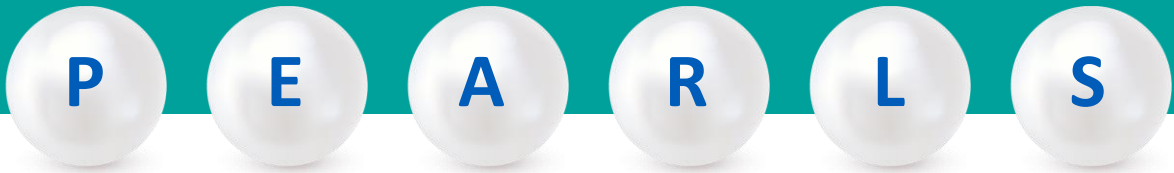


THE



OF WISDOM

DSHS Oral Health Improvement Program

Here are some P-E-A-R-L-S of Wisdom for pregnant women and new parents.

PROTECT your baby's teeth by caring for your own mouth when you're pregnant. Their future oral health starts with you!

ENSURE that you wipe your baby's gums after each meal.

AVOID leaving a bottle in your baby's mouth during bedtime.

REMEMBER to brush your child's teeth twice a day with fluoride toothpaste. For children under 2 years, consult with your dentist or doctor about when to start using fluoride toothpaste.

LIMIT DRINKS, snacks, and food with added sugars for children. Pick fruits and vegetables over fruit drinks, crackers, and sweets.

SCHEDULE your child's first dental visit before age one or when their first tooth appears. Tiny teeth are important too!



Learn more about how to practice good oral hygiene by visiting the [DSHS Oral Health](#) webpage.

Adapted from the National Center for Health Statistics, Centers for Disease Control and Prevention



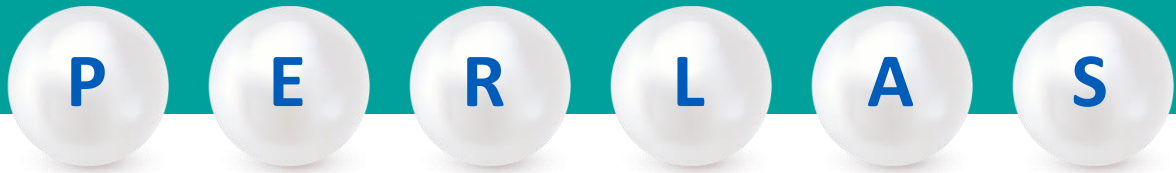
TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

OHIP-129

dshs.texas.gov/dental

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