

ORAL HEALTH

Tips for Families from the National Center on Early Childhood Health and Wellness

You Can Promote Good Oral Health By:

- Knowing how to make sure you and your family have healthy mouths and teeth
- Helping your children learn good mouth and teeth habits

Why Is It Important?

When Children Have a Healthy Mouth, They:

- Can speak clearly
- Can eat healthy foods
- Feel good about themselves

Having a Healthy Mouth Also Means:

- Healthy growth and development
- Being able to focus and learn
- A pain-free mouth
- Lower dental care costs for your family



Things You Can Do to Help Your Child

- Brush your child's teeth with fluoride toothpaste twice a day.
- If your child is younger than 3 years, brush with a smear of fluoride toothpaste.
- If your child is age 3 to 6 years, brush with a pea-size amount of fluoride toothpaste.
- Young children will want to brush their own teeth, but they need help until their hand skills are better. Brush children's teeth or help children brush their teeth until they are about 7 or 8 years old.
- Be a role model for oral health! Brush your teeth with fluoride toothpaste twice a day (in the morning and at bedtime) and floss once a day.
- Serve healthy meals and snacks like fruits, vegetables, low-fat milk and milk products, whole-grain products, meat, fish, chicken, eggs, and beans.
- Limit the number of snacks your child has in a day.
- Do not give your child food for rewards.
- Take your child to the dentist for a check up by her first birthday and keep taking her.
- If your child has not gone to the dentist take him.
- Ask your dentist what you can do to keep your mouth and your child's mouth healthy.
- Make sure to go to the dentist as often as your dentist would like you to go.
- Let your child care, Early Head Start, or Head Start program know if you need help or have questions about oral health.



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Usted promueve una buena salud oral cuando:

- Sabe cómo asegurarse de que usted y su familia tengan una boca y dientes sanos
- Ayuda a sus hijos a aprender hábitos de buena limpieza bucal y dental

¿Por qué es importante?

Cuando los niños tienen una boca sana, ellos pueden:

- Hablar claramente
- Comer alimentos saludables
- Sentirse bien acerca de sí mismos

El tener una boca sana también significa:

- Tener un crecimiento y desarrollo saludables
- Poder concentrarse y aprender
- Tener una boca libre de dolor
- Reducir los gastos dentales para su familia



Lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo

- Cepille los dientes de su hijo con pasta de dientes con fluoruro dos veces al día.
- Si su hijo es menor de tres años, cepille con una empuñadura de pasta dental con fluoruro.
- Si su hijo tiene de tres a seis años de edad, cepíllele los dientes con una cantidad pequeña, del tamaño de un chícharo, de pasta dental con fluoruro.
- Los niños pequeños querrán cepillarse ellos mismos los dientes, pero necesitan ayuda hasta que sus habilidades motoras con las manos estén más desarrolladas. Cepílleles los dientes a sus hijos o ayúdeles a cepillarse los dientes hasta que tengan alrededor de los 7 u 8 años.
- ¡Sea un ejemplo para ellos en cuanto al cuidado dental! Cepíllese los dientes con pasta dental que tenga fluoruro dos veces al día (en la mañana y antes de acostarse) y use hilo dental una vez al día.
- Sirva comidas y tentempiés saludables como frutas, verduras, leche y otros productos lácteos bajos en grasa, productos de granos integrales, carne, pescado, pollo, huevos y frijoles.
- Limite el número de tentempiés que su hijo consume durante el día.
- No le dé a su hijo comida como premio.
- Lleve a su hija al dentista para su primera revisión dental al año de edad y continúe llevándola al dentista.
- Si su hijo no ha visitado nunca al dentista, llévelo.
- Pregúntele a su dentista qué puede hacer para mantener sanas la boca de su hijo y la de usted.
- Asegúrese de ir al dentista con la frecuencia que él le indique.
- Hágale saber a su programa de Head Start o Early Head Start si necesita ayuda o si tiene preguntas sobre el tema de la salud oral.