

Good Brushing Habits

Brush for two minutes after breakfast and before bed. Use toothpaste that has fluoride in it. Use this much for each age group:



Children under 3: A grain of rice



Children over 3: A pea



Children over 6 to adults: An almond

If your child does not have teeth yet, you can wipe their gums with a soft, damp washcloth after feeding.

Did You Know?

You can pass the germs that cause cavities to others through your saliva.



It's best for everyone to:

- Have their own toothbrushes
- Use their own forks and spoons
- Clean a pacifier with plain water before giving it back to a baby



Children should have their first dental check-up by the time they turn one year old or when they get their first tooth.

Did You Know?

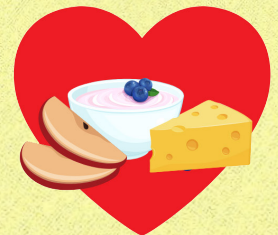
Most dental care is safe during pregnancy.

It's important for mom's mouth to be healthy for her pregnancy and so that she doesn't pass on cavity-causing germs to her baby.



Healthy Drinks & Snacks

- Drinking sugary beverages, like juice and soda, and snacking all day can cause cavities.
- Water does not harm teeth and can help wash away food that might stick to teeth.
- Do not put your baby to bed with a bottle or sippy cup filled with breast milk, infant formula, fruit juice, or other liquids, aside from water.
- Choose snacks, like cheese, yogurt, nuts, or whole fruit, instead of sugary snacks that stick to teeth like cookies, crackers, raisins, or candy.



Find a Dentist

For children with Medi-Cal:
smilecalifornia.org/find-a-dentist/
 1-800-322-6384



For assistance with dental and other resources:
HelpMeGrowIE.org
 1-888-464-4316



Buenos hábitos de cepillado

Cepille durante dos minutos después del desayuno y antes de acostarse. Use pasta de dientes que contenga fluoruro. Use esta cantidad para cada grupo de edad:



Niños menores de 3 años: un grano de arroz



Niños mayores de 3 años: un chícharo



Niños mayores de 6 años a adultos: una almendra

Si su hijo aún no tiene dientes, puede limpiarle las encías con un paño suave y húmedo después de amamantarlo.

¿Sabías?

Puede transmitir los gérmenes que causan caries a otras personas a través de la saliva.



Es mejor para todos:

- Tener sus propios cepillos de dientes
- Utilice sus propios tenedores y cucharas
- Limpiar un chupete con agua antes de devolvérselo al bebé



Los niños deben tener su primer chequeo dental cuando cumplan un año o cuando les salga el primer diente.

¿Sabías?

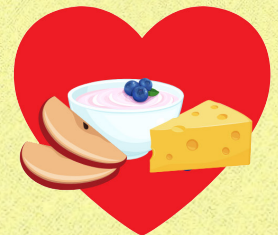
La mayor parte del cuidado dental es seguro durante el embarazo.

Es importante que la boca de mamá esté sana para su embarazo y para que ella no transmite los gérmenes que causan las caries a su bebé.



Bebidas y meriendas saludables

- Beber bebidas azucaradas, como jugos y refrescos, y comer meriendas todo el día puede causar caries.
- El agua no daña los dientes y puede ayudar a eliminar los alimentos que se puedan pegar a los dientes.
- No acueste a su bebé con un biberón o vasito con boquilla llena de leche materna, fórmula infantil, jugo de frutas u otros líquidos, aparte del agua.
- Elija bocadillos, como queso, yogur, nueces o frutas enteras, en lugar de bocadillos azucarados que se adhieren a los dientes como galletas, galletas saladas, pasas o dulces.



Encuentra un dentista

Para niños con Medi-Cal:
sonriecalifornia.org/encuentra-un-dentista/
 1-800-322-6384



Para obtener ayuda con los recursos dentales y otro tipos:
HelpMeGrowIE.org
 1-888-464-4316

