DELTA DENTAL

Delta Dental of Colorado | P.O. Box 5468 | Denver, CO 80217-5468

Give Your Kids a Healthy Smile!

Oral Health Tips for Parents

Give Your Kids A Healthy Smile!

Dental Health Tips for Parents

Start Early

- Regular dental visits are a necessary step in caring for your baby's smile. Ideally, your child should see a dentist by age one.
- Your dentist can help your child have a healthy mouth by cleaning his teeth, checking for problems and providing fluoride treatments to strengthen tooth enamel.
- By the time your baby is two, or by the time he or she can spit, use a dab of pea-sized fluoride toothpaste on your child's toothbrush. Be sure to have your child spit out the toothpaste and rinse afterward.
- Have your child brush daily. Help them brush their teeth until they can do it themselves – usually about age six.

Smart Snacks

- Frequent snacking allows sugars to build up in the mouth, increase the risk for tooth decay and cavities. After snacks, encourage your child to brush his teeth or drink water to remove leftover food particles.
- Instead of cookies and soda pop, which have a lot of sugar, offer your children nutritious options – raw veggies, plain yogurt or fresh fruit, whole grains and milk.
- Avoid sticky foods, such as chewy candy. They aren't easily washed away by a drink or saliva, and can increase the risk for cavities.
- Read food labels to monitor your child's sugar intake. Choose juice without added sugar, for example.

Teach Good Oral Health

- Set a good example and show your child how to brush and floss.
- Let your child pick out a special brush or kid-friendly flavor of toothpaste to get him excited about brushing.
- Set a timer or play a song so your child can focus on brushing for the recommended 2-3 minutes.
- Be positive when your child goes to the dentist. Avoid saying, "Be Brave!" or "Don't be Afraid!" Reassure your child that the visit will be fun.

DELTA DENTAL

Delta Dental of Colorado | P.O. Box 5468 | Denver, CO 80217-5468

¡Déle a sus hijos una sonrisa sana!

Consejos de higiene dental para los padres

¡Déle a sus hijos una sonrisa sana!

Consejos de higiene dental para los padres

Comience temprano

- Las visitas dentales periódicas son un paso necesario para cuidar de la sonrisa de su bebé. Lo ideal es que su hijo vaya al dentista a partir de la edad de un año.
- Su dentista puede ayudarle a su hijo a tener una boca sana haciéndole una limpieza bucal, determinando si hay problemas y proporcionando tratamientos de fluoruro para reforzar el esmalte de los dientes.
- Cuando su bebé cumpla dos años, o cuando llegue a la edad de poder escupir, aplique una pequeña cantidad (como del tamaño de un guisante) de pasta de dientes con fluoruro en el cepillo de dientes de su hijo. Asegúrese de que el niño escupa la pasta de dientes y se enjuague después de cepillarse.
- Haga que su hijo se cepille diariamente. Ayúdeles a cepillarse los dientes hasta que lo puedan hacer por cuenta propia – por lo general sobre la edad de seis años.

Comidas ligeras "inteligentes"

- Las comidas ligeras frecuentes hacen que los azúcares se acumulen en la boca, aumentando así el riesgo de decaimiento del diente y de la caries dental. Después de las comidas ligeras, aliente a su hijo a cepillarse los dientes o a beber agua para eliminar las partículas de comida sobrantes.
- En lugar de darle galletas y refrescos, que contienen mucho azúcar, déle a los niños opciones nutritivas – vegetales crudos, yogur natural o fruta fresca, granos enteros y leche.
- Evite darles alimentos pegajosos, como el caramelo. Estos no se eliminan fácilmente por medio de una bebida o la saliva, y pueden aumentar el riesgo de producir caries.
- Lea las etiquetas nutricionales para supervisar el consumo de azúcar de su hijo. Por ejemplo, elija un zumo sin azúcar supletorio.

Enseñe buenos hábitos de higiene dental

- Dé un buen ejemplo y muéstrele a su hijo cómo cepillarse y usar el hilo dental.
- Permítale a su hijo elegir un cepillo especial o una pasta dental con un sabor ingeniado para niños a fin de motivarle a cepillarse.
- Use un minutero o ponga una canción para que el niño pueda concentrarse en cepillarse durante los 2-3 minutos recomendables.
- Mantenga una actitud positiva cuando lleve a su hijo al dentista. Evite comentarios como: "¡Sé valiente!", o "¡No tengas miedo!" Reasegúrele que la visita será divertida.