# Keep your teeth strong and your smile bright!

Do you know that the most common chronic childhood disease in the United States tooth decay? More than half of children 6 to 8 years old have a dental cavity. And more than half of teenagers get a cavity in at least one of their permanent teeth.

Dental cavities can be very painful. Left untreated, they cause infections that lead to other problems related to eating, speaking and playing.

**Cavities are preventable! Learn how to keep your child's teeth healthy.**

## BABIES

- Wipe gums with a soft, clean cloth in the morning after the first feeding and before bedtime. This removes the bacteria and sugars that cause cavities.
- When they have teeth, brush twice a day with a soft toothbrush and plain water.
- Before age 1, visit the dentist to detect any problems early.
- Before age 2, ask your doctor about using fluoride toothpaste.

## CHILDREN

- Brush teeth twice a day with fluoride toothpaste.
- Teach your child to brush the inner and outer surfaces of their teeth. Use a pea-sized amount of toothpaste. Spit it out when done.

Information from the CDC and the University of Rochester Medical Center

**Remember, some foods cause tooth decay if you eat too much of them. Make sure to clean your mouth after eating them.**

- Sticky candies and sweets
- Starchy foods like potato chips that get caught between your teeth
- Fizzy soft drinks like sodas that have sugar and acids that wear out tooth enamel

**February is National Children's Dental Health Month**

**Want more health tips? Visit our website www.healthcareeducationproject.org**

healthcare education project

Healthcare • Education • Action!

SCAN HERE TO VISIT OUR WEBSITE

498 7TH AVENUE, 5TH FLOOR, NEW YORK, NY 10018 • TELEPHONE: (646) 473-8481 • WEBSITE: WWW.HEALTHCAREEDUCATIONPROJECT.ORG

# Dientes Fuertes Y Tu Sonrisa Brillante

¿Sabe usted que la enfermedad crónica infantil más común en los Estados Unidos es la caries dental? Más de la mitad de los niños de 6 a 8 años de edad tienen una caries dental. Y más de la mitad de los adolescentes tienen por lo menos una caries en sus dientes permanentes.

Las caries dentales pueden ser muy dolorosas si no se tratan, causan infecciones que conducen a otros problemas relacionados con comer, hablar y jugar.

**¡Se pueden prevenir las caries! Proteja los dientes de su hijo y manténgalos sanos.**

## BEBES

- Limpie las encías con un paño suave y limpio por la mañana después del primer alimento y antes de acostarse. La limpieza de las encías ayuda a eliminar las bacterias y los azúcares que causan caries.
- Cuando tengan dientes, cepíllelos dos veces al día con un cepillo de dientes suave y enjuague con agua normal.
- Antes de la edad de 1 año, visite al dentista para detectar temprano cualquier problema.
- Antes de la edad de 2 años, pregunte a su médico sobre el uso de pasta de los dientes con flúor para niños.

## NIÑOS

- Cepíllese los dientes dos veces al día con pasta de dientes con flúor.
- Enseñe a su hijo a cepillar las superficies internas y externas de sus dientes. Use una cantidad del tamaño de un guisante-5 cm. Escupir cuando termine de lavarse los dientes.

Información de los Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y de la Universidad de Rochester Medical Center

**Recuerde, algunos alimentos causan caries dental si come demasiado de ellos. Asegúrese de lavarse la boca después de comerlos.**

- Caramelos pegajosos y dulces
- Alimentos con almidón como las patatas fritas que dejan residuos entre los dientes
- Los refrescos efervescentes como las sodas que tienen azúcar y ácidos que desgastan el esmalte dental

**Febrero es el Mes Nacional de la Salud Dental de los Niños**

**¿Desea más consejos de salud? Visita nuestro sitio web, www.healthcareeducationproject.org**

healthcare education project

Healthcare • Education • Action!

ESCANEE AQUÍ PARA OBTENER MÁS RECURSOS

498 7TH AVENUE, 5TH FLOOR, NEW YORK, NY 10018 • TELÉFONO: (646) 473-8481 • SITIO WEB: WWW.HEALTHCAREEDUCATIONPROJECT.ORG