



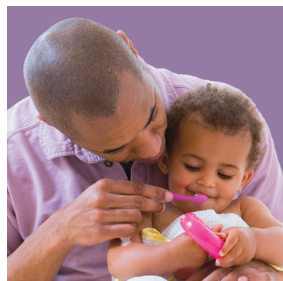
# Keep your child smiling.

Healthy habits make healthy smiles.

## Help Protect Your Child's Smile

To protect your child's teeth from cavities, you need to:

- Offer healthy foods and drinks.
- Clean your child's mouth after they eat.



- Take your child to the dentist for regular visits.

Even medicines have sugar in them, so be sure and clean your child's mouth after giving medicines.

## Practice Good Dental Habits

Use a very small amount of fluoride toothpaste when cleaning your child's teeth. The picture below shows about the right amount to use.

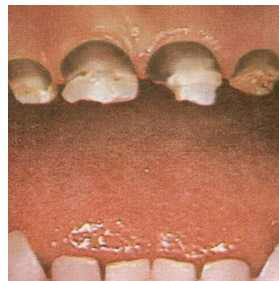


To help protect your child's teeth from cavities, do not share:

- Spoons or forks
- Toothbrushes
- Cups
- Pacifiers
- Bottles
- Sippy cups
- Toys

## Bedtime Is Important, Too

- If you give your baby a bottle or your child a sippy cup before bed, put only water in it.
- Giving your baby or child milk or juice at bedtime can lead to severe tooth decay like in the picture below.



- Instead of putting your baby to sleep with a bottle, try singing, playing music, or reading a story to soothe them to sleep.

## Help Keep Your Child Smiling

A healthy smile starts with healthy teeth and gums. Teach your child good dental habits early and keep their smile bright for life.





# Mantenga a su niño sonriendo.

Los hábitos saludables hacen sonrisas saludables.

## Ayude a proteger la sonrisa de su niño

Para proteger los dientes de su niño de las caries, necesita:

- Ofrecerle comidas y bebidas saludables.
- Limpie la boca de su niño después de comer.



- Lleve a su niño al dentista para visitas regulares.

Hasta las medicinas contienen azúcar, de manera que asegúrese de limpiar la boca de su niño después de darle medicamentos.

## Practique buenos hábitos dentales

Use una cantidad pequeña de pasta dental con fluoruro cuando le limpie los dientes a su niño. La foto de abajo muestra la cantidad promedio para usar.

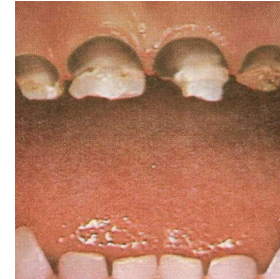


Para proteger los dientes de su niño de las caries, no comparta:

- Cucharas o tenedores
- Vasos para bebé
- Cepillos dentales
- Biberón del bebé
- Vasos
- Chupones
- Juguetes

## A la hora de dormir, también

- Si le da a su bebé un biberón o a su niño un vasito para bebé antes de irse a dormir, sólo eche agua.
- Darle a su bebé o niño leche o jugo antes de dormir puede producir caries como en la foto de abajo.



- En lugar de acostar a su bebé a dormir con biberón, trate de cantarle, tocarle música o leer una historia para calmarlo antes de dormir.

## Mantenga a su niño sonriendo

Una sonrisa saludable comienza con dientes y encías sanos. Enséñele a su niño buenos hábitos dentales temprano y mantenga su sonrisa brillante toda la vida.

