

Consejos para la infancia

SONRISAS SALUDABLES

Ayuda a mantener saludable la sonrisa de tu hijo con dientes limpios y alimentos nutritivos.

¡Dientes **LIMPIOS** todos los días!

Bebés sin dientes



Limpia la boca del bebé con una toallita limpia y agua.

De 0 a 3 años



Cepilla sus dientes dos veces al día usando una cantidad de pasta del tamaño de un arroz.

De 3 a 6 años



Cepilla sus dientes dos veces al día usando una cantidad de pasta del tamaño de un chícharo.

Empieza a utilizar el hilo dental cuando no haya espacio entre los dientes.

Crea hábitos inteligentes para el consumo de **BEBIDAS**



Empieza a darle una taza a más tardar a los 12 meses y termina el destete del biberón a los 15 meses de edad.



Ofrécele agua con mayor frecuencia si tiene más de un año. Limita el jugo a no más de 4 onzas al día.

¿Sigues amamantando? Sigue amamantando tanto como quieras.

Lleva a tu hijo al dentista cuando cumpla 1 año y sigue haciéndolo dos veces al año a partir de entonces. Para proteger sus dientes, asegúrate de que la pasta dental de tu hijo contenga flúor. Comunícate con tu proveedor de atención médica si observas cambios en los dientes de tu hijo, como manchas, astillas o sangrado, o si se queja de dolor.



Escanea el código QR para obtener más consejos para una sonrisa saludable.



El rincón de los niños

Come los colores del arcoiris

Colorea tus alimentos favoritos.



Amarillo



Verde



Anaranjado



Azul y morado



Rojo

Diversión con el cepillo de dientes

¿De qué color es tu cepillo de dientes?



¿Cómo es tu taza?

Une los puntos para dibujar una taza. Coloréala para que se parezca a tu taza favorita.

