

# Protecting Tiny Teeth

**Your baby will get 20 baby teeth. Baby teeth save the space for grown-up teeth. Keep them healthy!**

- ◆ Breastfeeding is the safest way to feed your baby and easiest way to comfort your baby.
- ◆ Never put juice, soda, or any sweetened drinks in your baby's bottle.
- ◆ Give water between meals.
- ◆ Hold your baby if you are going to bottlefeed. Do not put your baby to bed with a bottle.
- ◆ Offer juice and other liquids from a cup at about 6 months of age. Babies should be off the bottle by the age of 12 to 14 months.
- ◆ Avoid foods high in sugar and foods that stick to the teeth such as gum drops, jelly beans, or raisins. These foods can also cause choking in young children.
- ◆ Never dip a pacifier in honey, sugar, or syrup.

**Do not pass tooth decay germs to your baby—never put anything in your baby's mouth that has been in your mouth.**

- ◆ Never share feeding spoons, forks, cups, or straws.
- ◆ Never chew your baby's food.
- ◆ Never clean a pacifier or baby toy with your saliva.

**Clean your baby's teeth.**

- ◆ Clean your baby's gums and teeth every day. Use a clean washcloth or a fresh gauze square.
- ◆ When the first tooth appears, gently brush twice a day with a small, soft toothbrush that has a "smear" of fluoride toothpaste.
- ◆ When your child is 2 years of age and older, add a pea-size amount of fluoride toothpaste to the toothbrush. Do not let children swallow the toothpaste.
- ◆ Begin flossing your child's teeth once a day when the teeth are touching and you are unable to brush around the entire tooth.

**Take care of your own teeth. Tooth decay germs can be passed from parent or caregiver to baby.**

- ◆ Visit your dentist for regular dental checkups and cleanings.
- ◆ Brush your teeth twice a day with a fluoride toothpaste.
- ◆ Floss your teeth at least once a day.
- ◆ Replace your toothbrush when frayed or after a respiratory illness.
- ◆ Don't smoke and don't use smokeless tobacco.



**Did you know?**

**GERMS + SUGAR = TOOTH DECAY**

**Germs and sugary drinks and food in the mouth can cause tooth decay.**



**This is an example of tooth decay in a young child (early childhood caries). It was caused by letting the infant or child use a bottle or cup as a pacifier. The bottle or cup was filled with formula, milk, juice, or a sweet drink.**

**Tooth decay or cavities in baby teeth:**

- ◆ can cause painful toothaches.
- ◆ can cause the child to eat less and wake up more at night.
- ◆ need to be treated by a dentist. Badly damaged teeth may need to be removed.

**Take your child for regular dental checkups.**

- ◆ Children should see a dentist at the age of 1 year for a checkup. If you see "white spots" on your baby's teeth, go sooner.
- ◆ Check with your doctor or dentist to make sure your child is receiving the right amount of fluoride.



**Florida Department of Health, WIC Program**

This institution is an equal opportunity provider.

[www.FloridaWIC.org](http://www.FloridaWIC.org)

DH 150-113, 1/16

# Protección de los Dientes de los Pequeños

## Su bebé tendrá 20 dientes de bebé.

**Los dientes de bebé reservan espacio para los dientes permanentes.**

## ¡Manténgalos saludables!

- ◆ La lactancia es la forma más segura de alimentar a su bebé y la mejor forma de consolarlo.
- ◆ Nunca ponga jugos, soda o bebidas azucaradas en la botella de su bebé.
- ◆ Ofrezcale agua entre comidas.
- ◆ Sujete la botella de su bebé si va a alimentar con botella. No ponga su bebé en la cama con la botella.
- ◆ Ofrezca jugo y otros líquidos en una taza cuando él o ella tenga aproximadamente 6 meses de edad. A los 12 a 14 meses de edad los bebés ya no deberían usar biberones.
- ◆ Evite los alimentos ricos en azúcar y que se peguen en los dientes tales como gomitas, caramelos de goma ("jelly beans") o pasitas. Estos alimentos también pueden causar ahogo en niños pequeños.
- ◆ Nunca cubra un chupón (chupete) con miel, azúcar o almíbar (jarabe).

**No le pase gérmenes que causan caries dentales a su bebé—nunca ponga nada en la boca de su bebé que ha estado en su boca.**

- ◆ Nunca comparta cucharas, tenedores, tazas o pajillas con su bebé.
- ◆ Nunca mastique la comida de su bebé.
- ◆ Nunca limpie el chupón o el juguete de su bebé con su saliva.

## Limpie los dientes de su bebé.

- ◆ Limpie las encías y los dientes de su bebé cada día. Use una toallita limpia o una gasa nueva.
- ◆ Cuando aparezca el primer dientito, cepíllelo suavemente dos veces al día con un cepillo pequeño, blando con una untadita muy pequeña de pasta de dientes con fluoruro.
- ◆ Cuando su hijo tenga 2 años de edad, cepille los dientes con una cantidad pequeña (del tamaño de una arveja) de pasta de dientes con fluoruro. No permita que los niños se traguen la pasta de dientes.
- ◆ Comience a usar hilo dental en los dientes de su bebé una vez al día cuando los dientes están pegados si usted no puede cepillar alrededor del diente.

**Cuide sus propios dientes. Los gérmenes que causan caries dentales pueden pasar del padre o encargado al bebé.**

- ◆ Visite a su dentista para exámenes y limpiezas regulares.
- ◆ Cepille sus dientes dos veces al día con una pasta de dientes con fluoruro.
- ◆ Use hilo dental por lo menos una vez al día.
- ◆ Reemplace su cepillo dental cuando este deshilachado o después de una enfermedad respiratoria.
- ◆ No fume ni use tabaco sin humo.

[www.FloridaWIC.org](http://www.FloridaWIC.org)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

## ¿Sabía usted?

**GÉRMENES + AZÚCAR = CARIES DENTALES**

**Los gérmenes y las bebidas y comidas con azúcar en la boca pueden causar caries dentales.**



**Este es un ejemplo de caries dentales en un niño pequeño (caries dentales en una fase temprana de la infancia). Fueron causadas al permitir que el bebé o niño utilizara un biberón o tacita como si fuera un chupón (chupete). El biberón o tacita tenía leche (natural o de fórmula), jugo o una bebida dulce.**

**Las caries dentales en los dientes de los bebés:**

- ◆ pueden causar dolores muy molestos de dientes.
- ◆ pueden causar que el niño coma menos y que se despierte con más frecuencia durante la noche.
- ◆ necesitan recibir tratamiento de un dentista. Es probable que los dientes que estén muy dañados tengan que ser extraídos.

**Lleve a su niño al dentista para consultas regulares.**

- ◆ Los niños deben ir a un dentista al año para un examen. Si usted ve manchas blancas en los dientes de su bebé, llévelo antes.
- ◆ Consulte a su médico o dentista para asegurar que su hijo esté recibiendo la cantidad adecuada de fluoruro.