

Recursos

Cepillarse, Libro, Cama



Consejos Dentales



Cepille 2 veces al día durante 2 minutos con una pasta de dientes con fluoruro



Limpia entre sus dientes



Coma una dieta sana



Evite los alimentos azucarados incluyendo refrescos y jugos



Visite al dentista una vez cada seis meses



Encuentre un dentista de Medi-Cal
www.smilecalifornia.org



Consejos de salud bucal
www.mouthhealthy.org



Herramientas y recursos
www.scholastic.com/givekidsasmile



Encuentre recursos para niños de 0 a 5 años
www.first5riverside.org
www.first5sanbernardino.org



Encuentre servicios dentales y otros servicios
www.connectie.org



Cepillarse, Libro, Cama
www.aap.org



A program of the
American Academy of Pediatrics

Para obtener más información, buscanos:

Smile San Bernardino County
info@smileSBC.org
www.smileSBC.org

Smile RivCo
RC-OHP@ruhealth.org
www.SmileRivCo.org



Cepillarse



- Limpie las encías de su bebé con una toallita húmeda.
- Los padres deben cepillarlos dientes de su hijo hasta que puedan atar sus propios zapatos.
- Use sólo un poco de pasta de dientes; del tamaño de un arroz para los niños menores de 3 años; la cantidad del tamaño de un guisante para 3 y más.

Llevar a su hijo al dentista después de que aparezca su primer diente o por su primer cumpleaños.

Libro



- Deje que su hijo escoja un libro o dos para leer.
- Lea historias todos los días, pero deje que su hijo decida cuánto tiempo lea.
- Está bien si su hijo mastica el libro. Es cómo los bebés exploran el mundo que los rodea.

Establezca un enrutamiento nocturno regular que incluya cepillarse los dientes, leer juntos y luego acostarse.

Cama



- Haga que el día sea el momento para los juegos. Los niños que juegan durante el día duermen más durante la noche.
- Para enseñar a un niño dormirse a solo, acuéstelos cuando estén soñolientos, pero despiertos.
- Los bebés deberían dormir en sus espaldas sin almohada, mantas o animales de peluche.

info@smilesbc.org
www.smileSBC.org
RC-OHP@ruhealth.org
www.SmileRivCo.org