

Cuidaré de mis dientes y de mi persona para ayudar a que mi bebé sea saludable.

Hoy yo:

- A diario me limpiaré mis dientes con hilo dental.
- Reduciré el consumo de refrescos dulces o refrigerios.
- Haré una cita dental.

Mi cita dental es el:

Fecha _____ Hora _____

Mi dentista es: _____

Ubicada en (domicilio): _____

Teléfono: _____

Si necesita ayuda en localizar a un dentista:

- Verifique con su plan de salud AHCCCS para que le ayuden a localizar a un dentista y para aclarar sus beneficios de servicios dentales.
- Pregúntele a su doctor familiar.
- Pregunté en una agencia de servicios comunitarios tal como Head Start o WIC.
- Pregúntele a un amigo.



Para más información, llame al
1-800-232-1676 o visite www.azdhs.gov.
Si su bebé tiene cobertura de AHCCCS o
KidsCare las citas dentales están incluidas.

Una guía para la salud bucal durante el embarazo.

**¿COMO AFECTA SU
SALUD
BUCAL
A SU BEBE?**

¿Sabía usted que sus problemas dentales y los de sus encías pueden afectar a su bebé?

Su bebé puede nacer prematuro, demasiado pequeño, o ambas condiciones si usted tiene problemas de encía.

- Visite a su dentista inmediatamente después de que se de cuenta que está embarazada. La enfermedad en las encías puede empeorar durante el embarazo. La enfermedad en las encías causa encías enrojecidas, adoloridas y sangrantes. Pero usted puede tener enfermedad de encía y no tener síntomas. La enfermedad en la encía se conoce como periodontitis.

Microbios transferidos de su boca pueden causar caries en la boca de su bebé.

- Haga cita para que le examinen y limpien sus dientes dos veces por año. Esto ayuda a combatir la bacteria en su boca. Si no tiene seguro dental llame a ACTION (1-866-340-4337). Ellos le pueden informar sobre servicios de cuidado dental en su área.

¡Así que proteja a su bebé!



Angie se limpia los dientes con hilo dental porque es saludable para ella y para su bebé.

Mantenga su boca saludable.

- Beba suficiente agua con fluoruro.
- Pregúntele a su dentista o su doctor si su agua de la llave tiene fluoruro. El fluoruro es una forma segura y fácil de proteger los dientes de las caries y ayuda a cicatrizar las caries que empiezan. Si compra agua embotellada, revise la etiqueta para ver si contiene fluoruro.
- Cepille los dientes y encías con pasta dental con fluoruro.
- A diario, limpie los dientes con hilo dental.
- A diario, coma 3 buenas comidas. Límite los refrigerios entre comidas.

¡Los Dientes del Bebé Son Importantes!

Haré las siguientes cosas para cuidar los dientes de mí bebé:

- Evitare compartir microbios (cucharas, popotes, lamiendo chupones) para no transferirle microbios que causan caries a mi bebé. El besar está bien.
- Limpiare los dientes y encías después de cada comida y a la hora de dormir especialmente.
- No acostare en la cama a mí bebé con un biberón.
- Examinare por cambio de color de dientes. Los dientes saludables son de un color solamente.
- Hare cita con un dentista para mí bebé y para mí.

Primicias de mí Bebé:

Primera sonrisa: _____

Primer diente: _____

Bebió de una taza: _____ (La meta es antes de 1 año de edad.)

Cita dental: _____ (La meta es al primer año.)



Para más información, llame al
1-800-232-1676 o visite www.azdhs.gov.
Si su bebé tiene cobertura de AHCCCS o
KidsCare las citas dentales están incluidas.

Una guía para la salud bucal durante el primer año de su bebé.

¿ESTAS PASANDO CARIES A TU BEBE?



¡Proteja Los Dientes de Su Bebé Durante su Primer Año de Vida!

Su bebé nace con 20 dientes pequeñitos creciendo bajo su encía. Usted no los puede ver. ¡Pero allí están! Usted tampoco puede ver los microbios. Pero ellos también están allí.

¿Sabía usted?

Microbios + Azúcar = ¡Caries Dentales!

- Las caries dentales son una infección. Los microbios y comida azucarada que permanecen en la boca de su bebé pueden provocar hoyos en los dientes, conocido como caries.
- Usted le pasa los microbios a su bebé al compartir comida, tenedores, cucharas, popotes, cepillo de dientes. ¡También, al lamer un chupón lo cubre con sus microbios!
- El azúcar se encuentra en muchas comidas, incluyendo en la leche de pecho, fórmula, comida para recién nacidos, jugo, y refrescos.

Desde el principio tenga cuidado de la boca de su bebé:

- Limpie las encías de su bebé y cualquier diente que tenga después de cada comida y a la hora de dormir. Use una toallita limpia y húmeda, o un cepillo suave para dientes de niño. Usted puede eliminar la comida y hasta la bacteria. Haga esto aunque usted aun no pueda ver los dientes.
- Evite pasar microbios a la boca de su bebé. No ponga cucharas, chupones, o cepillo de dientes en su boca antes de dárselo a su bebé. También pídale a los abuelos y personal de guardería que no compartan microbios.
- Visite a su dentista para que le hagan limpieza de dientes y encías. Esto ayudará a combatir los microbios en su boca, dejando menos microbios



Al cepillar, María elimina los microbios que causan las caries.

que le pueda transferir a su bebé. Si no tiene seguro, llame a ACTION a 1-866-340-4337.

El primer diente de su bebé.

- Busque por el primer diente del bebé alrededor de los 6 meses.
- Programe la primera cita de su bebé con su dentista alrededor del primer cumpleaños. Empezando las citas dentales a una edad temprana puede prevenir costos más tarde. Si su bebé tiene cobertura de AHCCCS o KidsCare las citas dentales están incluidas.
- Examine los dientes y encías de su niño al menos una vez al mes. Los dientes saludables deben ser todos de un color. Consulte con un dentista si nota puntos o manchas blancas o cafés en los dientes de su bebé.

¿Que más puedo hacer para cuidar los dientes de mi bebé?

- No meta el chupón del bebé en cosas dulces tal como azúcar o miel.
- Jamás ponga a su bebé a dormir con el biberón.
- Recuerde limpiar las encías y dientes de su bebé después de cada comida.
- No le de a su bebé refrescos dulces.
- Al año quitele el biberón a su bebé.

Sobre Nuestras Citas Dentales:

Mi cita dental es el:

Fecha

Hora

La cita dental de mi niño es el:

Fecha

Hora

Nuestro Dentista es: _____

Ubicado en (domicilio): _____

Teléfono: _____

Durante una cita dental es un buen tiempo de hacer preguntas. Pregúntele a su Dentista:

- ¿Está obteniendo suficiente fluoruro mi niño?
- ¿Le estoy cepillando correctamente los dientes a mi niño?
- Si tiene preguntas tocante a diferente color de dientes - recuerde los dientes de su bebé deben ser todos del mismo color.

También, coménteles a su de dentista:

- Lo que a su bebé le gusta comer y beber.
- Si su bebé aun toma el biberón.



Para más información, llame al
1-800-232-1676 o visite www.azdhs.gov.
Si su bebé tiene cobertura de AHCCCS o
KidsCare las citas dentales están incluidas.

Una guía para la salud bucal
en los niños de 1 a 3 años de edad.

**¿ESTAS ALIMENTANDO
A TU BEBE
CON CUCHARADAS DE
CARIES?**



¿Sabia usted?

Microbios + Azúcar = ¡Caries Dentales!

Los Microbios Causan las Caries Dentales

Las caries dentales son una infección. Los microbios y comida azucarada que permanecen en la boca de su niño pueden picar hoyos en los dientes, conocido como caries.

No Comparta Los Microbios.

Usted le pasa los microbios a su niño al compartir comida, tenedores, cucharas, popotes, cepillo de dientes, o chupones.

Límite el Azúcar.

El azúcar se encuentra en muchas comidas. Límite los dulces (golosinas, galletas, pudín, etc.) comidas ligeras (fritangas y papas fritas), y refrescos dulces (soda, agua de fruta, bebidas deportivas).

Cuide los dientes de su niño:

Cepillé.

Para eliminar la bacteria y comida, cepillé los dientes de su niño dos veces al día con un cepillo dental suave. Cuando su niño tenga 2 años, puede usar pasta dental con fluoruro empezando con una cantidad del tamaño de un chícharo.

Visite a un Dentista.

Para su primer año de edad y cada año después, su niño necesita una cita dental. Empezando las citas dentales a una edad temprana puede prevenir costos más tarde. Si su niño tiene cobertura de AHCCCS o KidsCare, las citas dentales están incluidas.



Use una Taza en Lugar de un Biberón.

Al primer año, su niño debe beber de una taza. Las mejores bebidas para su niño son:

- Agua con fluoruro
- Leche
- Cantidades pequeñas de jugo 100% de fruta (1/2 taza a 2/3 de taza al día)

Examine los Dientes y Encías de su Niño.

Examine los dientes y encías de su niño al menos una vez al mes. Los dientes saludables deben ser todos de un color. Lleve a su niño con el dentista si nota puntos o manchas blancas o café en los dientes.

Déle Agua Con Fluoruro a su Niño.

Pregúntele a su dentista o su doctor si su agua de la llave tiene fluoruro. Si compra agua embotellada, revise la etiqueta para ver si contiene fluoruro. El fluoruro es una forma segura y fácil de proteger los dientes de las caries. También ayuda a cicatrizar las caries que empiezan.

Déle a su Niño Comidas y Refrigerios Saludables.

A diario, déle a su niño 3 buenas comidas.