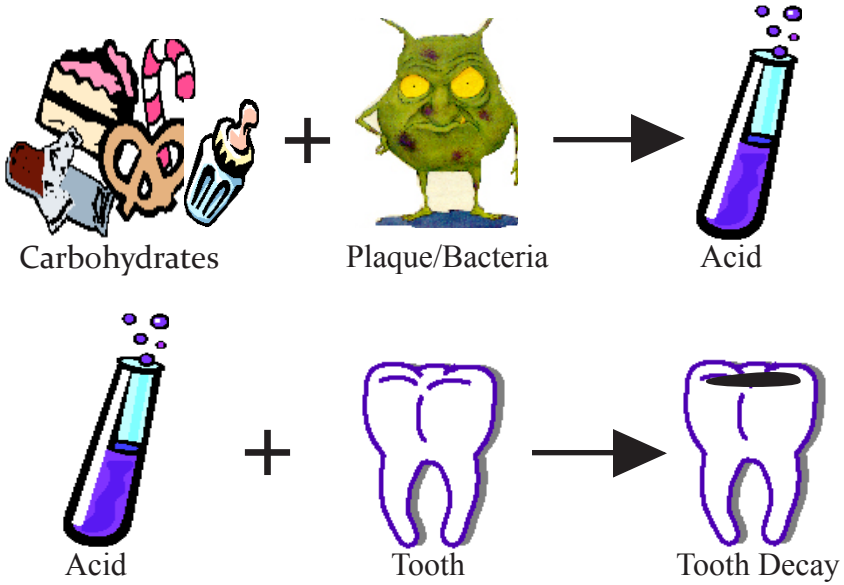
Tips for a Healthy Mouth

Tooth Decay

- This is the most common chronic disease of childhood.
- Germs in the mouth use sugars and starches from foods and drinks to make acids. These acids attack teeth and cause cavities.



Gingivitis (Gum Disease)

- This is an infection that occurs in the mouth when plaque germs are allowed to build-up along the gums.
- Signs of infection are gums that are red, tender, swollen, and likely to bleed when brushing or flossing.

Home Care

- Brush at least twice a day. This is especially important before bedtime.
- Parents should help with brushing until children are 7 to 8 years old.
- Floss at least once per day.
- Parents should help with flossing until child is at least 8 to 9 years old.

Fluoride

- Fluoride makes the teeth stronger and protects against the acids in the mouth that cause cavities.
- All children ages 2 and older should use a pea-sized amount of toothpaste with fluoride each time they brush.
- Choose fluoridated water. If you use bottled water, check to see if it contains fluoride.

Diet and Snacking Habits

- Limit sugary and starchy foods and drinks to mealtimes only.
- Limit soda pop, sports drinks, and other drinks that contain sugar.
- Choose drinks like water and milk and foods like cheese, yogurt, and fresh fruits and vegetables.

Dental Visits

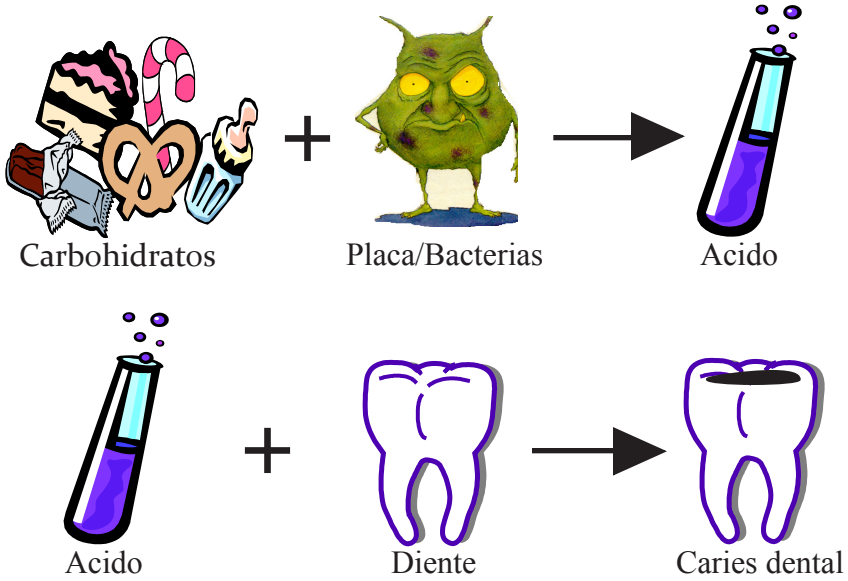
- All children should have their first dental visit by their first birthday.
- Early and regular visits to the dentist are important to prevent dental disease.

Iowa Department of Public Health - Oral Health Center
1-866-528-4020
http://www.idph.state.ia.us/ohds/OralHealth.aspx?prog=OHC&pg=Screenings

Consejos para una boca saludable

Caries

- Esta es la enfermedad crónica más común en la infancia.
- Los gérmenes en la boca utilizan los azúcares y almidones de los alimentos y las bebidas para producir ácidos. Estos ácidos atacan los dientes y causan caries.



Gingivitis (enfermedad de las encías)

- Esta es una infección que aparece en la boca cuando se deja que los gérmenes de la placa se acumulen a lo largo de las encías.
- Los signos de infección son encías que se encuentran rojas, sensibles, inflamadas y probablemente sangren al cepillarse o al usar hilo dental.

Cuidado en casa

- Cepíllese por lo menos dos veces al día. Es especialmente importante hacer esto antes de irse a dormir.
- Los padres deben ayudar con el cepillado hasta que los niños tengan 7 u 8 años de edad.
- Use el hilo dental al menos una vez al día.
- Los padres deben ayudar con el uso de hilo dental hasta que los niños tengan 8 u 9 años de edad.

Flúor

- El flúor fortalece los dientes y los protege contra los ácidos de la boca que causan caries.
- A partir de los 2 años de edad, todos los niños deben usar una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante, cada vez que se cepillan los dientes.
- Elija agua fluorada. Si consume agua embotellada, verifique si contiene flúor.

Hábitos de alimentación y bocadillos

- Limite el consumo de alimentos y bebidas azucaradas y con almidón únicamente a los horarios de comidas.
- Limite el consumo de gaseosas, bebidas deportivas y otras bebidas que contengan azúcar.
- Elija bebidas como el agua y la leche y alimentos como el queso, el yogur y las frutas y verduras frescas.

Visitas al dentista

- Todos los niños deben de visitar a su dentista al cumplir su primer año de edad.
- Las visitas precoces y regulares al dentista son importantes para prevenir enfermedades dentales.

Departamento de Salud Pública de Iowa - Centro de Salud Bucal
1-866-528-4020
http://www.idph.state.ia.us/ohds/OralHealth.aspx?prog=OHC&pg=Screenings