

Oral Health for Infants, Children, and Adolescents

Beginning at birth, establish a daily routine for a lifetime of good oral health.

Infants (Birth until 2 years)

- Prior to tooth eruption, clean the infant's gums with a damp washcloth at least once a day.
- As soon as the first tooth appears, brush with a soft infant-sized toothbrush at least once a day - preferably at bedtime.
- For children younger than 2 years, talk to your health care professional about the use of fluoride toothpaste.
- Schedule the first dental visit by the child's first birthday.



Children (Ages 2 to 12 years)



- Brush teeth with a child-sized toothbrush at least twice a day - preferably after breakfast and before bedtime.
- Parents must help with brushing until children are at least 7 to 8 years old.
- Replace toothbrush every 3 to 4 months or when bristles are frayed.
- Use a pea-sized amount of fluoride toothpaste.
- Encourage children to spit excess toothpaste into the sink.
- Daily flossing should begin as soon as teeth touch each other - parents must help floss children's teeth until they are at least 8 to 9 years old.
- Continue regular dental visits. A dentist can decide how often visits are needed.
- Talk to a dentist about the need for sealants and additional fluoride.

Adolescents (Ages 13 years and older)

- Brush teeth at least twice a day - preferably after breakfast and before bedtime.
- Replace toothbrush every 3 to 4 months or when bristles are frayed.
- Use fluoride toothpaste.
- Floss at least once daily.
- Continue regular dental visits. A dentist can decide how often visits are needed.
- Talk to a dentist about the need for additional fluoride.



Salud bucal para bebés, niños y adolescentes.

A partir del nacimiento, establezca una rutina diaria para una buena salud bucal para toda la vida.

Bebés (recién nacidos hasta 2 años)

- Antes de que salgan los dientes, limpie las encías del bebé con un paño húmedo por lo menos una vez al día.
- En cuanto aparezca el primer diente, cepille utilizando un cepillo de dientes suave del tamaño adecuado para bebés, por lo menos una vez al día, preferentemente antes de acostarlo.
- Para niños menores de 2 años, hable con su profesional de atención a la salud con respecto al uso de pasta dental con flúor.
- Al cumplir el primer año de edad de su hijo, programe la primera visita al dentista.



Niños (2 a 12 años)



- Cepille sus dientes con un cepillo de dientes de tamaño infantil por lo menos dos veces al día, de preferencia, después del desayuno y antes de acostarse.
- Los padres deben ayudar a hijos a cepillarse los dientes por lo menos hasta los 7 u 8 años de edad.
- Cambie los cepillos de dientes cada 3 o 4 meses o cuando las cerdas estén desgastadas.
- Use una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante.
- Aliente a los niños a escupir el exceso de pasta dental en el lavabo.
- El uso del hilo dental debe comenzar en cuanto los dientes se tocan entre sí – los padres deben ayudar a los niños a usar el hilo dental hasta que cumplan los 8 o 9 años de edad.

Adolescentes (13 años de edad y más)

- Cepille los dientes por lo menos dos veces al día – de preferencia, después del desayuno y antes de acostarse.
- Cambie los cepillos de dientes cada 3 o 4 meses o cuando las cerdas estén desgastadas.
- Use pasta dental con flúor.
- Use hilo dental por lo menos una vez al día.
- Continúe visitando al dentista regularmente. Un dentista puede decidir con qué frecuencia son necesarias las visitas.
- Consulte a un dentista sobre la necesidad de usar flúor adicional.

