



EVITA LA CARIES en bebés y niños

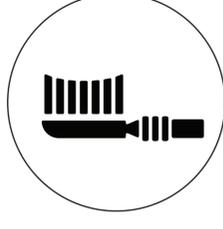


¿Quieres que tus hijos tengan unos dientes sanos?

Sigue estos consejos y evitarás la caries y mejorarás la salud de tus hijos para toda la vida.

Recuerda que los dientes son para toda la vida.

HÁBITO DE CEPILLARSE



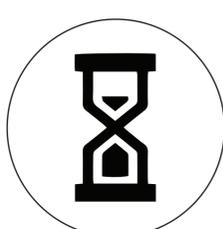
Enseña a tu hijo el hábito de cepillarse los dientes desde el día que sale el primer diente. Hazlo de forma divertida y **dos veces al día** (mañana y noche).

CEPILLOS Y PASTA ADECUADA

Utiliza **cepillos suaves y pasta adecuada** a cada edad. Sigue las recomendaciones de la Odontopediatra.



REPASA EL CEPILLADO



Repasa el cepillado de los dientes cada día hasta los 8 años. El cepillado eficaz debe durar 2 minutos, ayúdales con un reloj de arena.

VISITA AL ODONTOPEDIATRA

Visita al Odontopediatra cuando tu hijo tenga entre 1-2 años.



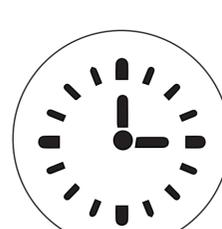
EVITA EL BIBERÓN



Se recomienda **no dar biberones por la noche** cuando los niños ya tienen dientes. Sólo de agua.

EVITA QUE PIQUEN

Haz 5 comidas al día, **evita que piquen entre horas.**



BEBIDAS AZUCARADAS



Sustituye las bebidas azucaradas como zumos, yogurts líquidos o refrescos por agua o líquidos sin azúcar.

ALIMENTOS CON AZÚCAR

Evita los alimentos con azúcares como bollería, pan de molde y sustitúyelos por pan de barra, especialmente los dos primeros años.



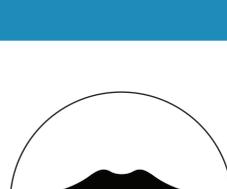
HELADOS Y CHUCHES



Evita las helados y chuches entre horas, es preferible que las coman y después se laven los dientes.

EVITA EL CONTAGIO

Si los padres y cuidadores tienen una boca sana **evitarás el contagio al niño** de las bacterias que producen la caries.



Los padres podemos hacer mucho para conseguir que nuestros hijos **NO TENGAN CARIES.**

Para ganar esta batalla sólo hay una estrategia: LA PREVENCIÓN

¡La caries se puede prevenir y con un poco de constancia les enseñarás a tus hijos unos hábitos de higiene y alimentación que serán para siempre!