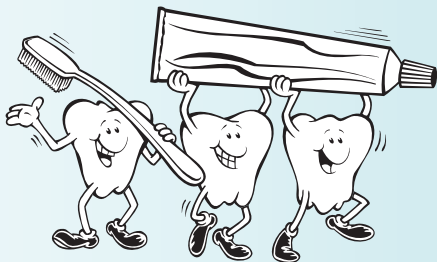


# Una Sonrisa Saludable para Usted y Su Familia



## Ideas de Nutrición para una Sonrisa Saludable

- Amamante a su bebé.
- No ponga jugo, soda o bebidas con azúcar en la botella de su bebé.
- Beba agua o leche baja en grasa en lugar de soda y otras bebidas con azúcar.
- Evite alimentos altos en azúcar y alimentos que se pegan a sus dientes.



*Las enfermedades dentales son infecciones y pueden ser prevenidas.*

## Mujeres

- Cepílese sus dientes dos veces al día con una pasta de dientes con fluoruro.
- Use hilo dental por lo menos una vez al día.
- Ve a al dentista con regularidad.
- Trátese las caries dentales o enfermedad de las encías de modo que no se las pase a su bebé.
- No fume.
- No comparta cucharas u otros utensilios después de tenerlos en su boca.



## Niños

- Cepille los dientes de su niño dos veces al día con una untadita de pasta de dientes con fluoruro.
- Use hilo dental en los dientes de su niño una vez al día.
- Lleve a su niño al dentista con regularidad.
- Hable con el dentista o médico de su niño acerca de el barniz fluorado y los sellantes dentales.



## Bebés

- Lave las encías de su bebé con un pañito suave y limpio.
- No limpie el chupón de su bebé poniéndoselo en su boca.
- No acueste al bebé en la cama con la botella.
- Quítele la botella a su niño a los 14 meses de edad o antes.
- Lleve a su bebé hacerle un exámen dental al año.



[www.FloridaWIC.org](http://www.FloridaWIC.org)

WIC provee oportunidades iguales a todos.