

LISTA DE SALUD ORAL:

Niños de 3-5

Comidas y bebidas

- Dele a su hijo agua para beber durante todo el día.
- Limite el jugo que su hijo bebe a 4 onzas de jugo 100% al día.
- Dele a su hijo una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos. Estos incluyen frutas, verduras, productos lácteos, proteínas y granos integrales.
- Intente usar calcomanías o actividades divertidas en lugar de comidas o bebidas azucaradas como recompensa. Dele le a su hijo alimentos y bebidas azucaradas para ocasiones especiales.

Higiene Oral

- Lleve a su hijo al dentista cada 6 meses.
- Cepille los dientes de su hijo 2 veces al día con una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro. Asegúrese de limpiar todas las superficies del diente.
- Use hilo dental en los dientes de su hijo 1 vez al día.
- Pregúntele a su dentista sobre el fluoruro.

