

LISTA DE SALUD ORAL:

Niños pequeños 1-3 años

Comidas y bebidas

- Quite el biberón por completo antes de su primer cumpleaños.
- No permita que su hijo pequeño lleve vasito "sippy" a todo lugar.
- Dele agua a su niño durante todo el día.
- Limite el jugo que su niño bebe a 4 onzas de jugo 100% al día.
- Dele a su niño una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos cada día. 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. Solo dele a su niño alimentos y bebidas azucaradas para ocasiones especiales.

Higiene Oral

- Lleve a su niño al dentista cada 6 meses.
- Cepille los dientes de su niño 2 veces al día con una pasta de dientes con fluoruro, del tamaño de un arroz. Asegúrese de limpiar todas las superficies del diente.
- Pregúntele a su dentista sobre el fluoruro.

