

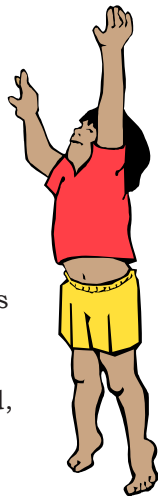
GOOD DENTAL HEALTH FOR CHILDREN

Birth through One Year



- ◆ Wipe your baby's gums with a clean, damp cloth after feeding.
- ◆ Put your baby to sleep without a bottle. Instead, comfort your baby with a favorite teddy bear or blanket.
- ◆ Encourage your baby to drink water or milk from a cup at six months.
- ◆ Do not taste baby's food or share eating utensils. This can spread cavity germs to your baby.

One through Five Years



- ◆ Start at age one year to take your child to visit the dentist regularly. A child under age three should have dental visits at least once a year.
- ◆ After your child is one year old, only use a cup.
- ◆ Discourage thumbsucking beyond the child's fourth year.

- ◆ Help your child brush his/her teeth twice a day. Use a very small (pea-sized) amount of fluoride toothpaste. Wipe or have child spit out excess toothpaste.
- ◆ Begin flossing when teeth are touching.
- ◆ Feed your child from all the food groups. After sugary or sticky foods, brush teeth, rinse mouth with water or serve juicy fruits/vegetables to clean teeth.

Six Years & Beyond



- ◆ Continue to see your dentist twice a year and ask about fluoride application.
- ◆ Ask your dentist about having sealants placed on the permanent molars to protect them from decay.
- ◆ Remind your child to brush with fluoride toothpaste and floss twice a day.
- ◆ Choose low-sugar, low-fat foods for best health. The acid in foods such as tart candy and diet soda can hurt teeth; rinse mouth with water after eating them.
- ◆ Encourage snacking on foods low in sugar such as fruits, vegetables, nuts and cheese.
- ◆ Use mouth guards when playing sports.



Books for Children

The following books are available at San Diego County libraries. Ask your librarian for assistance.

Going to the Dentist

by Anne Civardi

Top Secret, Don't Breathe A Word

by Ted Dewan

Dr. Kanner, Dentist With A Smile

by Alice Flanagan

The Crocodile and the Dentist

by Taro Gomi

Dragon Teeth and Parrot Beaks

by Dr. Almute Grohlmann

My Dentist, My Friend

by P.K. Hallinan

Let's Talk About Going to the Dentist

by Marianne Johnston

Tooth Book

by Theo LeSieg

Staying Healthy

by Alice B. McGinty

Dentists

by Dee Ready

My Dentist

by Harlow Rockwell

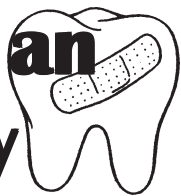
Bye Bye Bottle

by Ellen Weiss

Throw Your Tooth on the Roof: Tooth Traditions from Around the World

by Selby B. Beeler

In Case of an Emergency



If your child complains of a toothache, rinse his/her mouth with warm water. Apply a cold pack to the outside of the face if swelling occurs. Take the child to see a dentist.

If a tooth is broken or chipped, clean the injured area with warm water. If swelling begins, use cold packs on the outside of the face. Immediately take your child to the dentist!

If any tooth is knocked out, carefully pick the tooth up by its biting surface and place it in cold milk or water. Take your child (and the tooth) to a dentist immediately! It may be reattached.

If your child bites his/her tongue or lip, apply pressure to the bleeding area with a clean cloth. Apply cold compresses if swelling occurs. If bleeding does not stop, go to a hospital emergency room.

Child Health and Disability Prevention Program C H D P

Your child or teen may be able to get:

- Health checkups
- Immunizations
- Dental referrals



**Treatment for health problems
at no cost!**

**If your family is low to moderate
income, you may qualify for
this program.**

**Call for information
692-8428**

OR

1-800-675-2229

Visit www.sharethecaredental.org



County of San Diego Health and Human Services
Agency
Community Health Services
P.O. Box 85222



County of San Diego

Good Dental Health



Guidelines for you and your family

BUENOS HÁBITOS DE SALUD DENTAL PARA LOS NIÑOS

Desde el Nacimiento hasta un Año de Edad



- Limpie las encías del bebé con una toallita limpia y húmeda después de tomarse la botella.
- Duerma a su bebé sin el biberón. Mejor conforte a su bebé con su osito o cobija favorita.
- Anime al bebé a beber de una taza a los seis meses de edad.
- No pruebe o comparta la comida de su bebé usando los mismos utensilios. Esto puede crear que su propaguen los microbios de caries más rápidamente.

De Uno a Cinco Años de Edad



- Lleve al bebé con el dentista regularmente. Un niño menor de tres años debe visitar al dentista una vez al año; luego dos veces al año.
- Después que el niño cumpla un año de edad, debe tomar en taza únicamente.

- Desaliente al niño de chuparse el dedo gordo a los cuatro años de edad.
- Ayude al niño(a) a cepillarse los dientes dos veces al día. Ponga una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un chícharo.
- Empiece a usar el hilo dental cuando tenga los dientes juntos.
- Alimente a sus niños con la comida de los cuatro grupos: leche y productos lácteos; carne y otras proteínas; frutas y verduras; panes y cereales.

De Seis Años en Adelante



- Continúe llevándolos al dentista dos veces al año y también pregunte acerca de la aplicación del fluoruro.
- Pregunte a su dentista acerca de colocar sellantes en los molares permanentes para protegerlos de las caries.
- Recuérdele al niño de cepillarse los dientes y de usar el hilo dental dos veces al día.

- Déle una dieta balanceada y evite las comidas que contengan mucha azúcar.
- Aliente a los niños en comer bocadillos bajos en azúcar tales como frutas, verduras, nueces y queso.
- Use protectores de boca cuando juegan un deporte.



Libros para Niños

Los siguientes libros están disponibles en muchas de las bibliotecas del Condado de San Diego. Los números localizadores de libros le ayudan a encontrar los libros. Pida que la asista la bibliotecaria.

Título del Libro

El Diente de Rosalía por *Eva Eriksson*

Sonríe por *Jane Belk*

Doctor de Soto por *William Steig*

Voy al Dentista por *Kate Petty*

Como Está Tu Salud por *Catherine Dolto*

Dentistas por *Robert James*

En Caso de una Emergencia



Si su niño(a) se queja de un dolor de diente, enjuáguele la boca con agua tibia. Aplique una compresa fría en el lado de la cara si se inflama. Llévelo al dentista.

Si un diente está roto o despostillado, limpie el área lastimada con agua tibia. Si empieza a inflamarse, coloque una compresa fría en la cara. ¡Inmediatamente lleve al niño al dentista!

Si se cae un diente accidentalmente, cuidadosamente levante el diente por la superficie por donde se muerde, y póngalo en agua o leche fría. ¡Lleve al niño (junto con el diente) al dentista inmediatamente! Podría ser posible que se lo vuelvan a poner.

Si su niño(a) se muerde el labio o la lengua, aplique presión con una toalla limpia al área sangrante. Aplique compresas frías si se llega a inflamar. Si el sangrado no se detiene, vaya a la sala de emergencias del hospital.

Programa de Salud Infantil y Prevención de Incapacidad C H D P

Su niño o adolescente puede estar elegible para recibir:

- Exámenes de salud
- Vacunas
- Referencias dentales



¡Tratamientos para los problemas de salud sin costo alguno!

Si los ingresos de su familia son bajos a moderados, usted podría calificar para este programa. **Para mayor información llame al**

619-692-8428

ó

1-800-675-2229

Visite

www.sharethecaredental.org



DENTAL HEALTH INITIATIVE
OF SAN DIEGO

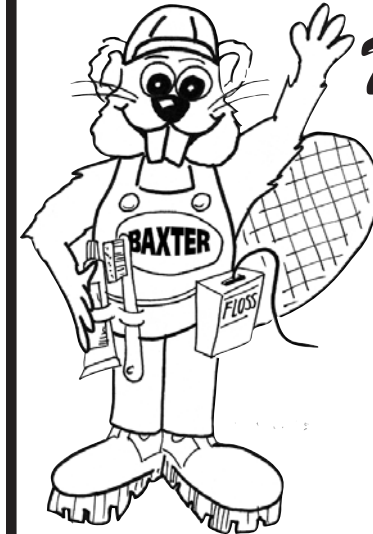
County of San Diego Health and Human Services Agency
Community Health Services
P.O. Box 85222
San Diego, CA 92186-5222

HHSA: CHP-P 463s (02/04)



Condado de San Diego

*Buenos Hábitos
de Salud
Dental*



***Guía para Ud.
y su Familia***