



**Ayuda a tu hijo a tener una
sonrisa brillante hoy . . .**



**... Para un futuro
sano mañana!**

Como padre puedes hacer la diferencia.
Ayuda a mantener sano a tu hijo
asegurándote que permanezcan
sanos sus dientes y encías.



Hábitos sanos

Una lista de verificación para padres

- ✓ **Asegúrate que tu hijo se cepille los dientes al menos dos veces por día, especialmente después del desayuno y antes de ir a la cama**

- Cepillarse con los hijos es una excelente actividad “para hacer juntos”.
- Que sea divertido por hacerlo juntos.



- ✓ **Asegúrate que tu hijo use crema dental con flúor.**

- El flúor fortalece los dientes y ayuda a prevenir las caries.
- Usa una cantidad de crema dental del tamaño de una arveja.



- ✓ **Lleva a tu hijo al dentista regularmente.**

- La buena salud bucal influye en el desarrollo y autoestima de tu hijo.
- Tu dentista puede ayudar a corregir los problemas antes de que sean muy serios.



- ✓ **Reemplaza el cepillo de dientes de tu hijo cuando esté gastado o tenga las cerdas “desgreñadas.”**

- Típicamente los cepillos se gastan después de 3 a 4 meses.



- ✓ **Limita la cantidad de veces que tu hijo come golosinas durante el día.**



La salud bucal de tu hijo: qué esperar

Hasta los 2 años

- Tu hijo no se puede cepillar solo, así que cepilla sus dientes dos veces al día
- Cepíllalos después del desayuno y antes de ir a la cama
- Comienza por usar una cantidad de crema dental del tamaño de una arveja una vez que sepa escupir
- La primera visita al dentista será alrededor de 1 año de edad



3-4 años

- Tu hijo debe aprender a cepillarse correctamente
- Practica con él para asegurarte de que lo hace cuidadosamente
- Al desarrollar las actividades motrices, los niños se cepillan mejor
- Deberás pasarle el hilo dental



5 años

- Se empiezan a caer los dientes temporarios
- Los dientes temporarios mantienen el espacio para los permanentes. Si se caen antes de tiempo, los permanentes podrían salir torcidos.



6 años

- Erupcionan los molares correspondientes a los 6 años
- Asegúrate de que tu hijo se cepilla estos nuevos dientes permanentes, bien al fondo de la boca.





Cuadro de cepillado de la Dra. Sonrisas



"Soy la Dra. Sonrisas y éste es mi cuadro de cepillado! Te ayudará a recordar que debes cepillar tus dientes con crema dental con flúor al menos dos veces por día, especialmente después del desayuno y antes de ir a dormir."



Fecha de inicio



Niños: elijan un crayón o lápiz de color para usar en el cuadro. Elijan un color diferente para cada miembro de la familia que se cepille con ustedes. Cada uno de ustedes deberá hacer un tilde cada vez que se cepille, a la mañana y a la noche!

Lo lograste!

The calendar grid consists of 28 tooth-shaped boxes arranged in a U-shape, labeled from Día 1 to Día 28. Each box contains a sun icon for the morning and a moon icon for the night, with a vertical line in between for a checkmark. Various toothbrush icons are scattered around the grid.

