

1

Your Child's Baby Teeth Are Important

- ☑ Baby teeth help your child chew food to grow healthy and strong.
- ☑ Baby teeth help your child learn to pronounce words and speak clearly.
- ☑ Baby teeth are the guides for adult teeth.



3

Make Healthy Food Choices

- ☑ Encourage your child to eat low-sugar foods such as fruits, vegetables, and protein-containing foods.
- ☑ Limit sweets and sugary drinks like soda, juice, and sports drinks.



5

Visit The Dentist

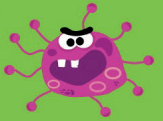
- ☑ First dentist appointment by age 1.
- ☑ Dentist checkups twice a year.
- ☑ If your child has Medi-Cal, he or she also has coverage for dental services.
- ☑ It's never too late to start!



2

Cavities Can Be Contagious

- ☑ Cavities are caused by contagious bacteria in the mouth that can be passed from person to person.
- ☑ Avoid sharing cups, forks, and spoons with your child to prevent sharing bacteria.
- ☑ Cavities can lead to pain and infections that can be costly!



4

Clean Teeth Are Happy Teeth!

- ☑ Brush with a soft toothbrush and fluoride toothpaste after each meal, or at least twice a day.
- ☑ Brush in a circular motion for about 2 minutes.
- ☑ Floss your child's teeth at least once a day with floss or flossers.
- ☑ Check for white and brown spots, these are early signs of cavities!
- ☑ Help or supervise your child brush until age 8.



If you need help with finding a local dentist please contact us at:

(916) 720-9262 | earlysmiles@tc4oh.org

5 Puntos Sobre La Salud Dental De Su Hijo(a)

1 Los Dientes De Leche Son Importantes

- ☑ Los dientes de leche de su bebe ayudan a su hijo(a) a masticar la comida que necesitan para crecer sanos y fuertes.
- ☑ Los dientes de leche ayudan a su hijo(a) a pronunciar palabras y hablar con claridad.
- ☑ Los dientes de leche son la guía de los dientes de adulto.



3 Elige Alimentos Saludables

- ☑ Anime a su hijo a comer alimentos bajos en azúcar como frutas, verduras y alimentos con proteína.
- ☑ Limite dulces y bebidas azucaradas como refrescos, jugo y bebidas deportivas.



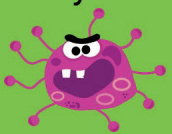
5 Visite Al Dentista

- ☑ Lleve a su hijo(a) al dentista a un año de edad.
- ☑ Visite al dentista dos veces al año.
- ☑ Si su hijo(a) tiene seguro de Medi-Cal, también tiene cobertura para servicios dentales.
- ☑ ¡Nunca es tarde para empezar!



2 Las Caries Pueden Ser Contagiosas

- ☑ La bacteria en la boca puede causar caries y puede transmitirse de persona a persona.
- ☑ Usted puede prevenir la transmisión de bacterias que causan caries evitando compartir tazas, tenedores y cucharas con su hijo(a).
- ☑ Las caries pueden causar mucho dolor e infecciones grandes que pueden ser muy costosas.



4 Los Dientes Limpios Son Dientes Felices

- ☑ Cepille los dientes con un cepillo suave y pasta de dientes con fluoruro después de cada comida o al menos dos veces al día.
- ☑ Cepille en movimiento circular durante unos 2 minutos.
- ☑ ¡Ayude a su hijo(a) a cepillarse los dientes y que sea divertido!
- ☑ Busque manchas blancas y cafés. Estas son señales de caries.



Si necesita ayuda para encontrar un dentista local, favor de comunicarse con:
(916) 720-9262 | earlysmiles@tc4oh.org