

# Los dientes de leche son importantes.



## Lo que necesita saber sobre la salud bucal:

- Las caries son provocadas por gérmenes en la boca; estos gérmenes pueden contagiar a otras personas a través de la saliva, por lo que no se deben compartir tenedores, cucharas, tazas ni cepillos de dientes
- Los niños que sufren dolor por las caries pueden tener problemas para comer, hablar, dormir y aprender en la escuela
- Cuidar los dientes de leche es importante para tener dientes permanentes saludables
- Puede prevenir las caries cepillándose con pasta de dientes con flúor y visitando a su dentista

## Consejos para una sonrisa saludable:

- Cepíllese dos veces al día con pasta de dientes con flúor
- Los niños deben tener su primera visita al dentista al año o cuando aparezcan sus primeros dientes
- Pregunte a su dentista sobre flúor y sellantes
- Visite al dentista regularmente; las leyes de California exigen actualmente que los preescolares se realicen un control dental
- Elija agua en lugar de refrescos u otras bebidas que contengan azúcar agregada
- Limite los bocadillos entre comidas, especialmente alimentos con azúcar y pegajosos
- Elija goma de mascar o pastillas de menta que contengan xilitol

**California Dental Association**

Promoviendo la importancia de una buena salud bucal.  
Para obtener más información, visite [cda.org](http://cda.org)

