

**DID YOU
KNOW?**



- Cavities are the most common disease in children.
- Fluoride toothpaste is safe and makes teeth stronger and less likely to get cavities.
- Kids who see the dentist by their first birthday have healthier teeth.

KEY STEPS FOR STRONG TEETH



START BRUSHING AS SOON AS THE FIRST TOOTH GROWS

Brush your child's teeth twice every day with fluoride toothpaste. Brush their teeth for a full two minutes.

HELP YOUR CHILD BRUSH THEIR TEETH

Your child needs help brushing their teeth until they can tie their shoes. You can let your child practice brushing their teeth, but make sure you get a turn too!



USE TOOTHPASTE THAT HAS FLUORIDE IN IT

Always brush your child's teeth with toothpaste that has fluoride in it. Do not use "training toothpaste" because it does not have fluoride. For babies, use a small bit of toothpaste the size of a grain of rice. When your child learns to spit you can start to use a pea-sized dab of toothpaste.



TAKE YOUR CHILD TO THE DENTIST WHEN THEY TURN ONE

Children need to see the dentist every six months starting on their first birthday or when the first tooth shows. Ask your doctor or call 2-1-1 if you need help finding a dentist.



Need help finding dental care for you or your family?

Call 2-1-1 for **FREE** help finding dental care for you and your family.
2-1-1 can help you sign up for dental insurance with
Covered California or Denti-Cal!

Call 2-1-1 today and speak to a live person. **2-1-1 is confidential.**



¿LO
SABÍA?



- Las caries son la enfermedad más común en los niños.
- El flúoruro es seguro, fortalece los dientes y reduce la probabilidad de caries.
- Los niños que visitan al dentista desde su primer cumpleaños tienen dientes más sanos.

PASOS CLAVE PARA TENER DIENTES FUERTES



EMPEZAR A CEPILLAR LOS DIENTES EN CUANTO CREZCA EL PRIMER DIENTE

Cepille los dientes de su hijo dos veces al día con pasta de dientes con flúor. Cepille los dientes por dos minutos completos.

AYUDE A SU HIJO A CEPILLARSE LOS DIENTES

Hasta que pueda atarse los zapatos él solo su hijo necesitará ayuda para cepillarse los dientes. Puede dejar a su hijo que practique a lavarse los dientes, ¡pero asegúrese que usted también tome su turno!



USAR PASTA DE DIENTES CON FLUORURO

Siempre cepille los dientes de su hijo con pasta de dientes que contenga fluoruro. No use "pastas de dientes de entrenamiento" porque no contienen fluoruro. Para los bebés, use una pequeña cantidad de pasta de dientes del tamaño de un grano de arroz. Cuando su hijo aprenda a escupir podrá usar una cantidad de pasta dental del tamaño de un chicharo.



LLEVE A SU HIJO AL DENTISTA CUANDO CUMPLA UN AÑO DE EDAD

Los niños necesitan visitar al dentista cada seis meses, comenzando cuando cumplan un año o cuando les salga el primer diente. Pregunte a su médico o llame al **2-1-1** si necesita ayuda para encontrar un dentista.



¿Necesita ayuda para encontrar servicios dentales para su familia?

Llame al **2-1-1** y obtenga ayuda en encontrar cuidado dental para usted y su familia. ¡**2-1-1** puede ayudarle a registrarse en un seguro médico dental con Covered California o Denti-Cal!

Llame hoy al **2-1-1** y hable con una persona. El **2-1-1** es **confidencial**.

