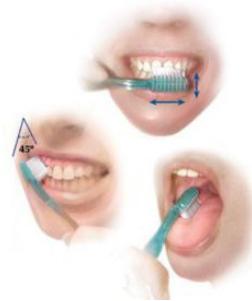


Caring for Your Teeth

Brush Your Teeth Twice a Day for Two Minutes



- Choose a soft toothbrush.
- Children 0-3 should use a “smear” of toothpaste (the size of a grain of rice).
- After age 3, a pea sized amount of toothpaste should be used.
- Place toothbrush at a slight angle (45 degrees) where the teeth and gums meet.
- Brush all surfaces of the teeth.
- Don't forget to brush your tongue!



Floss Your Teeth Every Day

- Floss at least once a day.
- Using about 18 inches of floss, wind most of the floss around each middle finger, leaving an inch or two of floss.
- Holding the floss tight between your thumb and first fingers, slide it gently up-and-down between your teeth.



Get Regular Check-Ups

- Visit a dentist or dental hygienist every 6 months.
- Children should see a dentist as soon as their first tooth appears or by age 1.



Choose Healthy Foods

- Limit sugary, sticky foods and starches like bread and crackers.
- Eat fruits and vegetables every day!
- If you can't brush after eating, rinse your mouth with water and chew sugarless gum that contains Xylitol.



Use Fluoride*

Fluoride helps make teeth strong and protects them from cavities. It can be found in:

- Toothpaste
- Mouthwash
- Tap water
- Treatments at a dental office, including fluoride varnish

* Check with a dental professional for recommended use.



Dental Health Initiative - Share the Care Program

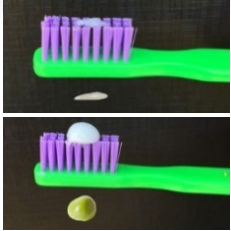
For more information, please visit: sharethecaredental.org, or call 619-692-8808

Revised 4/2017



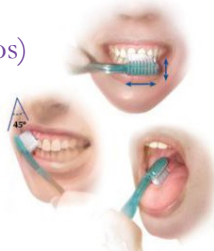
El Cuidado De Sus Dientes

Cepílese Sus Dientes Dos Veces al Día Por Dos Minutos



- Escoja un cepillo con cerdas suaves.
- Niños de 0-3 años deben de usar una “untada pequeña” de pasta dental (tamaño grano de arroz).
- Después de 3 años, usar un tamaño chícharo de pasta dental.

- Coloque el cepillo dental a un angulo leve (45 grados)
- Cepille todas las superficies de los dientes.
- No olvide cepillarse su lengua.



Use el Hilo Dental Diariamente

- Use el hilo dental de menos una vez al día.
- Use aproximadamente 18 pulgadas de hilo dental y enróllelo alrededor de los dedos de en medio, dejando una o dos pulgadas de hilo entre los dedos.
- Detenga el hilo dental macizo entre el dedo gordo y el dedo índice, muévelo suavemente hacia arriba y abajo entre sus dientes.



Obtenga Revisiones Regularmente

- Visite al dentista o higienista dental cada 6 meses.
- Niños deben de ver al dentista en cuanto les brote el primer diente o a su primer año de edad.



Escoja Comidas Saludables

- Limite las comidas altas en azúcar, pegosiosas y almidones como pan y galletas de soda.
- Coma frutas y verduras todos los días.
- Si no puede cepillarse después de comer, enjuáguese su boca con agua y mastique chicle que contenga Xylitol.



Use Fluoruro*

Fluoruro ayuda a mantener los dientes fuertes y los protege contra las caries. Se puede encontrar en:

- Pasta dental
- Enjuague bucal
- Agua de la llave
- Tratamientos en la oficina dental, incluyendo varniz de fluoruro.



*Revise con su profesional dental sobre el uso recomendado.

Dental Health Initiative - Share the Care Program

Para mas información, por favor llame al 619-692-8808, o visite sharethecaredental.org

Revisad 4/2017

