

HEALTHY MOUTHS FOR TWO!

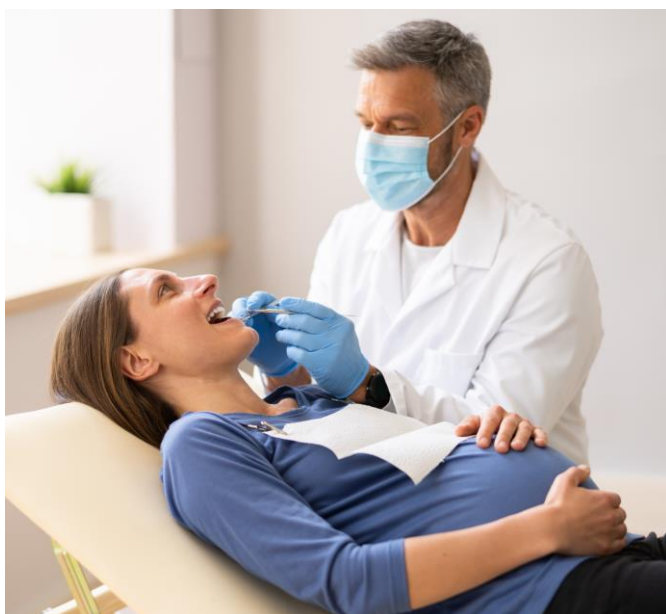
Dental Care During Pregnancy



Dental care is **safe** during pregnancy. It is smart for you and your baby to each have a healthy mouth.

- **How does being pregnant impact my oral health?**

Pregnancy can make your gums sore or puffy and cause them to bleed. This is caused by inflammation. You can reverse this with good home care (brushing and flossing).



- **What do I need to know about going to the dentist while pregnant?**

It is safe to get the following dental work while pregnant:

- X-rays
- Fillings
- Removal of teeth
- Cleanings
- Local anesthesia (to numb teeth)

Tell your dentist that you are pregnant and when your baby is due.

- **I have morning sickness. How do I prevent it from hurting my teeth?**

If you vomit, rinse your mouth with a teaspoon of baking soda dissolved in a cup of water. Delay toothbrushing for about an hour.

- **What are other ways I can practice good oral health during my pregnancy?**

- Brush teeth twice a day with fluoride toothpaste.
- Floss once a day to prevent red, puffy gums.
- Choose healthy foods. Avoid food and drinks containing sugar. Drink tap water throughout the day between meals.

¡BOCA SALUDABLE PARA LOS DOS!

Cuidado dental durante el embarazo



El cuidado dental es **seguro** durante el embarazo. Es muy importante que usted y su bebé tengan una boca sana.

- **¿Cómo afecta el embarazo mi salud dental?**

El embarazo puede hacer que le duelan o se le hinchen las encías y hacer que sangren. Esto es causado por la inflamación. Puede remediar esto con buenos cuidados en casa (uso de cepillo e hilo dental).



- **¿Qué necesito saber sobre ir al dentista durante el embarazo?**

Es seguro que me hagan estos procedimientos dentales durante el embarazo:

- Radiografías
- Empastes et Extracciones
- Limpiezas
- Anestesia local (para adormecer los dientes)

Infórmele a su dentista si está embarazada y cuándo nacerá el bebé.

- **Tengo náuseas en la mañana. ¿Cómo evito que esto dañe mis dientes?**

Si vomita, enjuáguese la boca con una cucharadita de bicarbonato de sodio disuelto en una taza de agua. Espere una hora para cepillarse los dientes.

- **¿De qué otras maneras puedo tener una buena salud dental durante mi embarazo?**

- Cepíllese los dientes dos veces al día con una pasta que contenga flúor.
- Use hilo dental una vez al día para prevenir que las encías se inflamen y enrojezcan.
- Consuma alimentos saludables. Evite comidas y bebidas que contengan azúcar. Beba agua del grifo durante el día, entre las comidas.

CARING FOR TINY TEETH

Dental Care for Baby

TOOTH TIPS

Wipe your baby's gums daily with a clean, wet cloth after feedings. Even if there are no teeth, it is still important.

- Breast milk is the best source of nutrition.
- Once foods are introduced, avoid giving your baby sugary foods and drinks.
- Babies should not have fruit juice during their first year.

Check your baby's mouth by lifting the lip to look for any brown, black, or white spots on the teeth. These may be cavities.

- Do not put your baby to bed with a bottle that contains anything but water.
- Do not clean your baby's pacifier with your mouth. This can pass germs that cause cavities to your baby.
- Avoid using the same spoon as your baby or pre-chewing their food.

Take your baby to a dentist before age 1, or when they get their first tooth.

- Start brushing once their first tooth appears. The first tooth usually appears around 6 months old.
- For kids under the age of 3, brushing should start with a smear of fluoride toothpaste.
- For kids who are 5 and older, use a pea-sized amount of fluoride toothpaste.
- Start a morning and bedtime brushing routine with your baby. If you're unsure about how to brush your baby's mouth or wipe their gums, a dentist can show you how at their first dental visit.



CUIDADO DE DIENTES PEQUEÑOS

Cuidado dental para bebés

**TOOTH
TIPS**

Limpie las encías de su bebé diariamente con un paño limpio y húmedo después de alimentarlo. Es importante hacerlo aunque aún no tenga dientes.

- La leche materna es la mejor fuente de nutrición.
- Una vez que empiece a comer, evite darle a su bebé alimentos y bebidas azucarados.
- Los bebés no deben tomar jugo de frutas durante el primer año.

Revise la boca del bebé levantando el labio para ver si hay alguna mancha café, negra o blanca en los dientes. Estas pueden ser caries.

- Si va a acostar a su bebé con un biberón, asegúrese que solo contenga agua.
- No limpie el chupón de su bebé con la boca. Esto puede transmitirle a su bebé gérmenes que causan caries.
- Evite utilizar la misma cuchara de su bebé o masticar previamente su comida.

Lleve a su bebé al dentista antes de cumplir 1 año o cuando le brote su primer diente.

- ¡Empiece el cepillado cuando le salga su primer diente! El primer diente sale por lo general alrededor de los 6 meses.
- Para los niños menores de 3 años, el cepillado debe comenzar con una pequeña cantidad de pasta dental con flúor.
- Para niños mayores de 5 años, se debe utilizar una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante.
- Comience una rutina de cepillado para su bebé en la mañana y a la hora de dormir. Si no sabe cómo cepillarle los dientes o limpiarle las encías al bebé, un dentista puede enseñarle cómo hacerlo en su primera visita.



LIFT THE LIP!

Check Your Baby's Mouth



- **Cavities can be painful, and your baby can't tell you about them.**
- **It is important to check their teeth for any brown, black, or white spots. These can be cavities.**
- **Follow these four steps to lift the lip at least once a month:**
 1. To see your baby's teeth and mouth fully, position their head in your arm or lap.
 2. Gently use your fingers to lift the upper lip and look in their mouth for any brown, black, or white spots on the teeth.
 3. If you see any brown, black, or white spots, take your baby to the dentist right away.
 4. After checking your baby's teeth, clean their mouth.



If you're unsure about how to brush your child's mouth or wipe their gums, a dentist can show you how at your child's first dental visit.

¡LEVANTE EL LABIO!

Limpie la boca de su bebé



- **Las caries pueden ser dolorosas, y su bebé no se lo podrá decir.**
- **Es importante revisarle los dientes para detectar manchas cafés, negras o blancas. Estas pueden ser caries.**
- **Siga estos 4 pasos para levantarle el labio al menos una vez al mes:**
 1. Para observar completamente los dientes y la boca de su bebé, coloque la cabeza del bebé en su brazo o regazo.
 2. Usando los dedos, levante con cuidado el labio superior y busque en su boca manchas color café, negro o blanco en los dientes.
 3. Si ve cualquier mancha café, negra o blanca, lleve a su bebé con el dentista de inmediato.
 4. Después de revisar los dientes del bebé, límpiele la boca.



Si no sabe cómo cepillarle los dientes o limpiarle las encías al bebé, un dentista puede enseñarle cómo hacerlo en su primera visita.

SLEEP TIME IS TEETH TIME

Clean is the Bedtime Routine

TOOTH
TIPS

Bedtime Routine for Baby

Avoid putting your baby to sleep with a bottle of milk or other sugary drinks.

- Milk and sugary drinks sitting on their teeth while they sleep can cause cavities. Wipe their gums with a damp cloth after their last feeding of the day.
- Other ways to put your baby to sleep include swaddling, singing, reading to them, or using a clean pacifier.

Bedtime Routine for Children

Create a bedtime routine for your child that includes brushing teeth for two minutes. Use a toothpaste with fluoride. Here are a few easy ways to do that:

- Make brushing fun by including counting or singing along with their favorite song!
- Lead by example. Let your child watch how you brush your teeth.
- If they want to brush, that's great! Just remember they still need your help until around age 6.



LIMPIEZA DENTAL A LA HORA DE DORMIR

Limpieza es la rutina a la hora de dormir

TOOTH
TIPS

Rutina a la hora de dormir al bebé

Evite acostar a su bebé con un biberón de leche u otras bebidas azucaradas.

- La leche y las bebidas azucaradas que se acumulan en los dientes mientras duerme pueden causarle caries. Límpiele las encías con un paño húmedo después de la última toma del día.
- Otras formas de dormir a su bebé son envolverlo en una cobija, cantarle, leerle o usar un chupón limpio.

Rutina a la hora de dormir al niño

Establezca una rutina para la hora de dormir de su hijo que incluya cepillarse los dientes durante 2 minutos. Utilice una pasta dental con flúor. Estas son algunas formas sencillas de hacerlo:

- Haga que el cepillado sea divertido, con actividades que incluyan juegos de contar o cantar su canción favorita!
- Enseñe con el ejemplo. Deje que su hijo observe cómo se cepilla los dientes.
- Si su hijo se quiere cepillar, ¡sería estupendo! Solo recuerde que necesitan de su ayuda hasta aproximadamente los 6 años.



TOOTH TIPS FOR KIDS

Healthy Teeth Make Healthy Kids



- **Children need help taking care of their teeth until they are around age 6.**
 - Once they are 6 and older, **supervise** them to make sure they are brushing twice a day and flossing once a day.
- **Make water the go-to drink.** Drinking water between meals lessens the risk of cavities and tooth decay. Avoid sipping on sugary drinks like fruit juice, flavored milk, soda, and sports drinks throughout the day.
- Watch out for **hidden sugar** in popular snacks for kids. Offer more fresh fruit, vegetables, and cheeses.
- **Dental sealants coat the grooves on teeth.** They are an excellent way to prevent cavities and easy to apply. Ask your dentist about sealants.
- **Go to the dentist at least once a year.** Schedule an appointment for your child today.



CONSEJOS DENTALES PARA NIÑOS

Dientes sanos, niños sanos



- **Los niños necesitan ayuda para cuidar sus dientes hasta que tienen alrededor de 6 años.**
 - Cuando tengan 6 años o más, **asegúrese** de que se cepillen los dientes dos veces al día y usen hilo dental una vez al día.
- **Haga del agua su bebida favorita.** Beber agua entre comidas disminuye el riesgo de caries y deterioro dental. Evite bebidas azucaradas como jugos de frutas, leches saborizadas, refrescos y bebidas deportivas durante todo el día.
- Tenga cuidado con el **azúcar oculto** en los bocadillos populares para niños. Ofrézcales más fruta, verduras y quesos.
- **Los selladores dentales recubren las ranuras de los dientes.** Son una excelente manera de prevenir las caries y son fáciles de aplicar. Pregunte a su dentista sobre los selladores.
- **Visite al dentista al menos una vez al año.** Programe una cita para su hijo hoy mismo.



BRUSH AND FLOSS IT OUT!

How to Have a Healthy Mouth



Poor oral health can impact overall health. It can lead to chronic diseases like heart disease, diabetes, and gum disease.

To improve your oral health, start a daily routine that includes:

1. **Flossing at least once a day.**

Gently bring the floss between two teeth and down to the gumline. Move the floss up and down against the sides of each tooth. Continue this between all your teeth.

- If your gums bleed when you floss, stick to your flossing routine and they will heal in a few days.
- If you struggle with string floss, floss picks and water flossers may be easier for you.

2. **Brushing twice a day for two minutes.**

Using soft bristle brush, perform circular motions. Don't forget to brush your tongue!

3. **Using toothpaste and mouthwash with fluoride.**

Fluoride helps protect teeth from cavities.



¡CEPILLADO Y LIMPIEZA CON HILO DENTAL!

Cómo tener una boca saludable

**TOOTH
TIPS**

La mala salud bucodental puede perjudicar la salud en general. Esto puede ocasionar padecimientos crónicos como enfermedades del corazón, diabetes y enfermedades de las encías.

Para mejorar su salud dental, inicie con una rutina diaria que incluya:

1. **Uso de hilo dental por lo menos una vez al día.**

Pase suavemente el hilo dental entre dos dientes y hasta la línea de las encías. Mueva el hilo hacia arriba y hacia abajo contra los lados de cada diente. Haga esto mismo con todos los dientes.

- Si sus encías sangran cuando usa el hilo dental, continúe haciéndolo y sanarán en unos días.
- Si tiene dificultades usando el hilo dental, los palillos con hilo dental y los irrigadores bucales podrían ser más fáciles de usar.

2. **Cepille sus dientes durante dos minutos, dos veces al día.**

Utilice un cepillo de cerdas suaves y haga movimientos circulares. ¡No olvide cepillarse la lengua!

3. **Utilice pasta de dientes y enjuague bucal con flúor.**

El flúor ayuda a proteger los dientes de las caries.



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

Programa de Mejoramiento de la Salud Bucodental

dshs.texas.gov/es/dental

OHIP-125

PREVENT ACID ATTACKS

What Happens When You Eat

TOOTH
TIPS

Your mouth has lots of germs. Acid forms when these germs mix with foods or sweets. This acid makes the tooth weak and can cause cavities. Choose the best foods to keep your teeth healthy.

It takes about 20 minutes for the acid levels in our mouth to return to normal. Each time you take a bite or sip, another acid attack begins.



How **often** you eat and drink matters more than how **much**.

It is better to finish your food or drink quickly than to spread it out over a long period of time.

Eat sweets with a meal, not as a snack.

Choose sweets like chocolate that melt easily and not stay stuck on the teeth. If you're going to have a soda, don't sip on a soda all day.

PREVENCIÓN DE ATAQUES DE ÁCIDO

¿Qué sucede cuando come?

TOOTH
TIPS

Su boca tiene muchos microbios. El ácido se produce cuando estos microbios se mezclan con alimentos o dulces. Este ácido debilita sus dientes y puede provocar caries. Consuma mejores alimentos para mantener sanos sus dientes.

Toma alrededor de 20 minutos que los niveles de ácido en la boca vuelvan a la normalidad. Cada vez que prueba algo o da un trago, comienza otro ataque de ácido.



La **frecuencia** con la que come y bebe importa más que la **cantidad**.

Es mejor terminar su comida o bebida de una sola vez que distribuirla por un largo periodo de tiempo.

Coma lo dulce junto con los alimentos, no como bocadillo.

Elija dulces como el chocolate que se deshace fácilmente y no se queda pegado en los dientes. Si va a tomar un refresco, no beba el refresco durante todo el día.

CARING FOR THE AGING MOUTH

Oral Health for Older Adults



Healthy habits like brushing and flossing will always be important.

Here are a few ways aging can affect your mouth:

Dry mouth. Medicines you take may cause dry mouth. It can be uncomfortable and increases your risk of cavities.

- Rinses, chewing gum, and other items can help with dry mouth. You can find these in the toothpaste aisle.
- Make water your go-to drink to relieve dry mouth.
- Talk to your dentist about dry mouth.



Cavities. You never outgrow your risk of cavities.

- The risk of getting cavities on the root surfaces of your teeth increases with age. These cavities can be painful and grow faster because the root surface is soft.
- Dental care is a good investment. Your oral health impacts your overall health.
- Keep brushing with fluoride toothpaste twice a day and continue to floss daily.

Dentures. Make sure to care for partials or dentures.

- Clean them daily by brushing gently with a denture cleaner or mild soap and water. Ask your dentist to show you how.
- Keep dentures in water or a denture soaking solution when they are not being worn. Dentures can lose their shape and not fit well if they dry out.

CUIDADO BUCAL DEL ADULTO MAYOR

Salud dental de las personas adultas mayores



Los hábitos saludables como el cepillado y el uso de hilo dental siempre serán importantes.

Estas son algunas maneras en que el envejecimiento puede afectar su boca:

Boca seca. Los medicamentos que toma podrían causar sequedad en la boca. Esto puede ser incómodo y aumentar el riesgo de caries.

- Los enjuagues bucales, el chicle y otros productos pueden ayudarle con la boca seca. Puede encontrarlos en el área de productos dentales del supermercado.
- Haga del agua su bebida preferida para evitar la sequedad de la boca.
- Hable con su dentista sobre la boca seca.



Caries. Siempre existe el riesgo de tener caries.

- El riesgo de tener caries en la superficie de la raíz de los dientes aumenta con la edad. Estas caries pueden ser dolorosas y crecer más rápido porque la superficie de la raíz es blanda.
- El cuidado dental es una buena inversión. Su salud dental afecta su salud en general.
- Continúe cepillándose los dientes con pasta dental con flúor dos veces al día y siga usando hilo dental diariamente.

Dentaduras postizas. Asegúrese de cuidar sus prótesis parciales o dentaduras postizas.

- Cepíllelas suavemente todos los días con un limpiador para dentaduras postizas o un jabón suave y agua. Pídale a su dentista que le enseñe cómo hacerlo.
- Ponga las dentaduras postizas en agua o en una solución humectante para dentaduras postizas cuando no las esté usando. Una dentadura postiza puede deformarse y no quedarle bien si se seca.