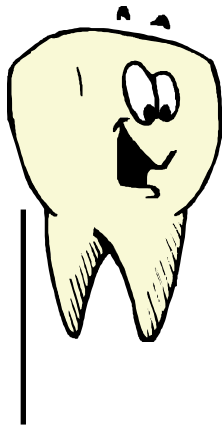




Dientes Felices y Saludables



- ¡Nuestros dientes son importantes por que ellos nos ayudan a hablar, comer, y nos dan una bella sonrisa!
 - Nosotros perdemos nuestros dientes de leche para hacer espacio para nuestros dientes permanentes por que nosotros necesitamos dientes más grandes y más fuertes para que nos duren el resto de nuestras vidas.
 - Tus dientes permanentes están hechos para durar toda tu vida de adulto si tú los cuidas de la manera apropiada.
 - ¡Es seguro ir con el dentista mientras estas embarazada!
- Los padres pueden pasar gérmenes de la boca a los niños

Cepille sus dientes 2 veces al día por 2 minutos * Use el hilo dental todos los días

¿Qué es una caries y como se forma?

Una caries es un pequeño hueco en un diente. La placa es una película pegajosa y clara que se esta constantemente formando en tus dientes. Si usted no se cepilla sus dientes antes de ir a la cama, usted tendrá una capa transparente de placa en sus dientes. En la mañana su boca puede que sepa o huela mal. Los *azucares* y los gérmenes se mezclan con la placa para hacer ácido. El azúcar y *los ácidos* en su boca atacan sus dientes y puede crear caries.

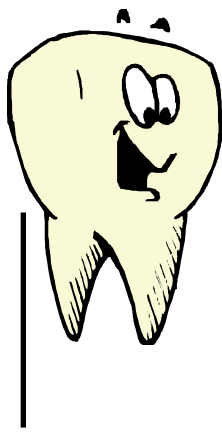
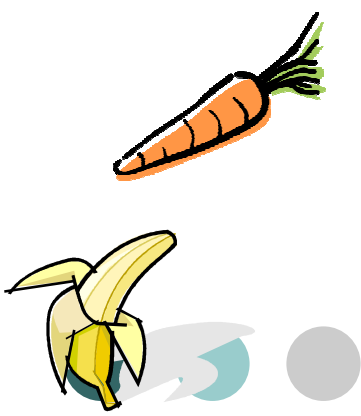
¿Qué puede hacer usted? Cepílese los dientes dos veces al día con una pasta de dientes que contenga flour, El fluor previene las caries mediante el fortalecimiento y la protección del esmalte de los dientes. Mueva el cepillo de dientes de atrás hacia delante con movimientos cortos. Cepille la parte de arriba, el frente y la los lados de cada diente, Use un cepillo de dientes suave solamente. Comer alimentos saludables es la mejor manera de mantener sus dientes y su cuerpo saludables. Mantengase alejado de los refrescos de sodas y las bebidas deportivas. Solo tome *jugos de frutas 100%* y límite la cantidad que usted toma cada día. ¡El agua es una gran opción también ¡ ¡Alimentos saludables como las bananas, zanahorias, leche, manzanas y otras frutas y vegetales son buenos para usted! Visite a su dentista regularmente. Para mas información llame al Programa de Salud Oral del Departamento de Salud de Utah al (801) 538-9177.

¡¡¡TU PUEDES HACERLO!!!



Nutrición
Buena Salud Oral
Diariamente:
Cepillado de
Dientes y Uso del
Hilo Dental





Healthy, Happy Teeth



Nutrition
Good Oral Health
Brush & Floss Daily

- Our teeth are important because they help us talk, eat, and give us beautiful smiles!
- We lose our baby teeth to make room for our adult teeth because we need bigger, stronger teeth to last the rest of our lives.
- Your adult teeth are made to last for your whole adult life if you take good care of them.



Brush 2x a day for 2 minutes * Floss every day



What is a cavity and how does it form?

A cavity is a small hole in a tooth. Plaque is a sticky, clear film that is constantly forming on your teeth. If you do not brush your teeth before you go to bed you will have a filmy layer and plaque on your teeth. In the morning your mouth may taste or smell bad. The *sugars* and the germs in plaque mix together to make acid. The sugar and *acids* in your mouth attack your teeth and can make cavities.



What can you do? Brush twice a day with a fluoride toothpaste. Fluoride prevents cavities by strengthening and protecting tooth enamel. Move the brush back and forth gently in short strokes. Brush the top, front, and back sides of each tooth. Use only a soft toothbrush. Eating nutritious food is the best way to keep your teeth and body healthy. **Stay away from soda pops & sport drinks**—they have a lot of sugar & acid. Only drink *100% fruit juice* and limit the amount you drink each day. Water is a great beverage choice, too! Healthy foods like bananas, carrots, milk, apples, and other fruits and vegetables are great for you!!!

Questions? -Please call us at 801-538-9177 or see <http://health.utah.gov/oralhealth/>

YOU CAN DO IT!!!

