

Protecting Tiny Teeth

Your baby will get 20 baby teeth. Baby teeth save the space for grown-up teeth. Keep them healthy!



Weaning from the bottle.

- At 6 to 7 months, introduce a cup. Gradually replace each bottle feeding with a cup feeding.
- If your baby must have a bottle at bedtime, fill it with water.
- Offer a cup with meals.
- By 12 to 14 months, most children are able to use a cup and leave the bottle behind.

Tips for healthy teeth.

- Never put juice, soda, or any sugary drinks in your baby's bottle.
- Hold your baby if you are going to bottle feed. Do not put your baby to bed with a bottle.
- Avoid foods high in sugar and foods that stick to the teeth.
- Fruit juice is not recommended for babies under 12 months of age.
- At 1 year of age, give your child no more than 4 ounces of 100% fruit juice per day.
- Do not let your baby or child sip juice, milk, or sugary drinks throughout the day or at bedtime.
- Give your child water between meals.

Do not pass tooth decay germs to your baby.

- Never put anything in your baby's mouth that has been in your mouth.
- Never share feeding spoons, forks, cups, or straws.
- Never chew your baby's food.
- Never clean a pacifier or baby toy with your saliva.

Clean your child's teeth.

- **From birth to under 1 year**, gently wipe the baby's gums with a clean baby washcloth. Once the first teeth appear, gently brush them using a soft baby toothbrush and a "smear" of toothpaste. A "smear" is about the size of a grain of rice.
- **From 1 year to under 3 years**, brush your child's teeth two times per day (morning and night) for 2 minutes each time. Use a smear of fluoride toothpaste until the 3rd birthday.
- **From 3 years and older**, continue brushing teeth two times per day with a pea-sized amount of toothpaste. Help your child brush their teeth for 2 minutes until you feel sure that your child will brush all sides of their teeth well.
- Begin flossing your child's teeth once a day when the teeth are touching and you are unable to brush around the entire tooth.
- Do not let children swallow toothpaste.

Take care of your own teeth. Tooth decay germs can be passed from parent or caregiver to baby.

- Visit your dentist for regular dental checkups and cleanings.
- Brush your teeth twice a day with a fluoride toothpaste.
- Floss your teeth at least once a day.



Did you know?

Germs and sugary drinks and food in the mouth can cause tooth decay.



This is an example of tooth decay in a young child (early childhood caries). It was caused by letting the infant or child use a bottle or cup as a pacifier. The bottle or cup was filled with formula, milk, juice, or a sugary drink.

Tooth decay or cavities in baby teeth:

- Can cause painful toothaches.
- Can cause the child to eat less and wake up more at night.
- Need to be treated by a dentist. Badly damaged teeth may need to be removed.

Take your child for regular dental checkups.

- Children should see a dentist at the age of 1 year for a checkup. If you see "white spots" on your baby's teeth, go sooner.
- Check with your doctor or dentist to make sure your child is receiving the right amount of fluoride.

Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org



Protegiendo Dientes Pequeños

Su bebé tendrá 20 dientes de bebé. Los dientes de bebé reservan espacio para los dientes permanentes. ¡Manténgalos saludables!



Retirada gradual del biberón.

- Cuando su hijo tenga entre 6 y 7 meses, dele una taza. De forma gradual, reemplace cada alimentación por biberón con una alimentación en taza.
- Si su bebé debe tomar un biberón a la hora de dormir, llénelo con agua.
- Ofrezcale una taza con las comidas.
- Entre los 12 y los 14 meses, la mayoría de los niños pueden beber de una taza y están listos para dejar el biberón.

Consejos para tener dientes sanos.

- Nunca ponga jugos, soda o bebidas azucaradas en la botella de su bebé.
- Sujete la botella de su bebé si va a alimentar con botella. No ponga su bebé en la cama con la botella.
- Evite los alimentos ricos en azúcar y que se peguen en los dientes.
- El jugo de fruta no es recomendado para bebés menores de 12 meses de edad.
- Al cumplir un año de edad, ofrezca a su niño no más de 4 onzas de jugo 100% de fruta al día.
- No permita que su niño tome jugo, leche o bebidas endulzadas durante el día o la hora de dormir.
- Ofrezca agua a su niño entre comidas.

No le pase gérmenes que causan caries dentales a su bebé.

- Nunca ponga nada en la boca de su bebé que ha estado en su boca.
- Nunca comparta cucharas, tenedores, tazas o pajillas con su bebé.
- Nunca mastique la comida de su bebé.
- Nunca limpie el chupón o el juguete de su bebé con su saliva.

Limpie los dientes de su niño.

- Desde el nacimiento hasta antes de que el bebé cumpla 1 año, límpiele las encías con suavidad usando un paño para bebés limpio. Cuando aparezcan los primeros dientes, cepíleselos con suavidad usando un cepillo de dientes blando para bebés y una "pizca" de pasta dental. La "pizca" debe ser, aproximadamente, del tamaño de un grano de arroz.
- Desde el primer año hasta los 3 años de su hijo, cepíllele los dientes dos veces por día (a la mañana y a la noche) durante 2 minutos por vez. Use una pizca de pasta dental con fluoruro hasta que cumpla 3 años.
- Desde los 3 años en adelante, siga cepillándole los dientes dos veces por día con una cantidad de pasta dental equivalente al tamaño de un frijol. Ayude a su hijo a cepillarse los dientes durante 2 minutos hasta asegurarse de que se cepille bien todas las partes de la dentadura.
- Comience a usar hilo dental en los dientes de su bebé una vez al día cuando los dientes están pegados si usted no puede cepillar alrededor del diente.
- No deje que los niños traguen pasta dental.

Cuide sus propios dientes. Los gérmenes que causan caries dentales pueden pasar del padre o encargado al bebé.

- Visite a su dentista para exámenes y limpiezas regulares.
- Cepille sus dientes dos veces al día con una pasta de dientes con fluoruro.
- Use hilo dental por lo menos una vez al día.



¿Sabía usted?

Los gérmenes y las bebidas y comidas con azúcar en la boca pueden causar caries dentales.



Este es un ejemplo de caries dentales en un niño pequeño (caries dentales en una fase temprana de la infancia). Fueron causadas al permitir que el bebé o niño utilizara un biberón o tacita como si fuera un chupón (chupete). El biberón o tacita tenía leche (natural o de fórmula), jugo o una bebida dulce.

Las caries dentales en los dientes de los bebés:

- Pueden causar dolores muy molestos de dientes.
- Pueden causar que el niño coma menos y que se despierte con más frecuencia durante la noche.
- Necesitan recibir tratamiento de un dentista. Es probable que los dientes que estén muy dañados tengan que ser extraídos.

Lleve a su niño al dentista para consultas regulares.

- Los niños deben ir a un dentista al año para un examen. Si usted ve manchas blancas en los dientes de su bebé, llévalo antes.
- Consulte a su médico o dentista para asegurar que su hijo esté recibiendo la cantidad adecuada de fluoruro.

Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org

