



National Children's Oral Health Foundation®

Oral Health Care Tips from the Tooth Fairy

Follow these simple tips to enjoy a healthy, pain-free smile every day of the year!

1. All children should visit the dentist before age one, and children with special needs may require earlier and more frequent appointments.
2. Invest in a new toothbrush at least every three months and after every illness to avoid lingering bacteria and germs.
3. Eat plenty of healthy, tooth-friendly snacks such as fruit, vegetables, cheese and yogurt. Avoid starchy and sticky snacks that can cling to teeth and cause decay.
4. Beginning at birth, clean infant gums with a damp cloth or soft toothbrush and warm water after each feeding and check your child's gums/teeth daily.
5. Avoid spreading harmful bacteria to babies by washing pacifiers in warm soapy water; never "clean" a pacifier or bottle nipple by placing it in your own mouth.
6. Children should use only playground equipment that is surrounded by a soft surface such as loose sand, wood mulch or specialized rubber mats to avoid dangerous dental trauma.
7. Ask your dentist or pediatrician if fluoride toothpaste, varnish, mouth rinses and supplements are recommended for your child.
8. If a permanent tooth is knocked loose due to dental trauma, push it back into the area or place it in milk and go immediately to a dental office.
9. Orthodontic appliances should be cleaned daily using a denture-cleansing bath and rinsed thoroughly before being reinserted into the mouth.
10. Check out products with xylitol as an alternative to sugar-laden sweets!
11. And, of course, brush and floss your teeth twice a day and visit your dentist once every six months! For children ages 6 and up, use a fluoride rinse.

Visit www.AmericasToothFairy.org
for great tips and fun oral health activities for the whole family!

Corporate underwriting of all operational expenses ensures that 100% of all additional contributions go directly to programs for children.





Consejos para el Cuidado de la Salud Bucal del ToothFairy

¡Siga estos simples pasos para disfrutar una sonrisa saludable y sin dolor todos los días del año!

1. Todos los niños deben visitar al dentista antes de cumplir el primer año de edad, y es posible que los niños que tienen necesidades especiales requieran citas más temprano y con más frecuencia.
2. Compre un cepillo dental al menos cada tres meses y después de cada enfermedad para evitar la prolongación de bacteria y gérmenes.
3. Coma bastante meriendas saludables que no dañen los dientes tales como fruta, verduras, queso y yogurt. Evite meriendas ricas en almidones y pegajosas que pueden pegarse a los dientes y causar caries.
4. Desde el nacimiento, límpiele las encías a los bebés con un paño húmedo o con un cepillo suave y agua tibia luego de cada comida y revise las encías/dentadura de su niño diariamente.
5. Evite la propagación de bacteria dañina a los bebés lavando los chupetes en agua tibia con jabón; nunca "limpie" un chupete o la tetina del biberón con su boca.
6. Los niños sólo deben jugar en patios de recreo que estén rodeados de superficies suaves como arena suelta, mantillo de madera o tapetes de goma especiales para evitar peligrosos traumas dentales.
7. Pregúntele a su dentista o pediatra si es recomendable que su niño use pasta dental o barniz con fluoruro, enjuague bucal o suplementos.
8. Si se le afloja un diente permanente debido a algún trauma dental, regréselo a su lugar o póngalo en leche y vaya inmediatamente a la oficina de su dentista.
9. Los aparatos ortodóncicos deben ser limpiados diariamente utilizando un baño para limpiar dentaduras y enjuagados completamente antes de ser reintroducidos en la boca.
10. Dale un vistazo a los productos con xilitol como una alternativa a los dulces cargados de azúcar!
11. ¡Y, por supuesto, hay que cepillarse y usar hilo dental dos veces al día y visitar el dentista cada seis meses! Los niños de hasta 6 años en adelante deben usar un enjuague con fluoruro.

¡Visite www.AmericasToothfairy.org para obtener buenos consejos y divertidas actividades sobre la salud bucal para toda la familia!

Nuestros suscriptores corporativos en gastos de operaciones y programas asegura que el 100% de la contribución va directamente a los programas de salud oral para niños.

