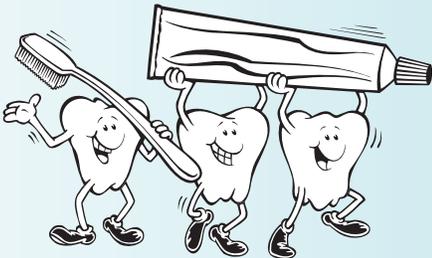


A Healthy Smile for You and Your Family



Nutrition Tips for a Healthy Smile

- Breastfeed your baby.
- Don't put juice, soda, or any sweetened drinks in baby's bottle.
- Drink water or low fat milk instead of soda and other sugar-type beverages.
- Avoid food high in sugar and foods that stick to your teeth.



Dental diseases are infections and they can be prevented.

Women

- Brush your teeth twice a day with a fluoride toothpaste.
- Floss at least once a day.
- See a dentist regularly.
- Have any tooth decay or gum disease treated so you do not pass it on to your baby.
- Don't smoke.
- Don't share spoons or other utensils once they have been in your mouth.



Children

- Brush your child's teeth twice a day with a small "smear" of fluoride toothpaste.
- Floss your child's teeth once a day.
- Take your child to a dentist for regular visits.
- Talk to your child's dentist or health care provider about fluoride varnishes and dental sealants.



Infants

- Clean your baby's gums with a soft, clean washcloth.
- Don't clean a baby's pacifier by putting it in your mouth.
- Don't put baby to bed with a bottle.
- Wean your baby off the bottle by 14 months.
- Get your baby a dental exam by age 1.

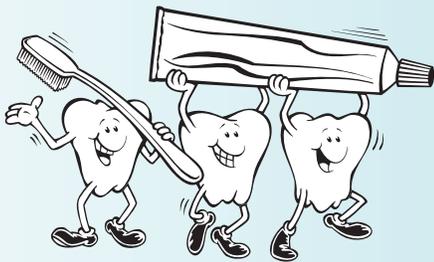


Una Sonrisa Saludable para Usted y Su Familia



Ideas de Nutrición para una Sonrisa Saludable

- Amamante a su bebé.
- No ponga jugo, soda o bebidas con azúcar en la botella de su bebé.
- Beba agua o leche baja en grasa en lugar de soda y otras bebidas con azúcar.
- Evite alimentos altos en azúcar y alimentos que se pegan a sus dientes.



Las enfermedades dentales son infecciones y pueden ser prevenidas.

Mujeres

- Cepílese sus dientes dos veces al día con una pasta de dientes con fluoruro.
- Use hilo dental por lo menos una vez al día.
- Ve a al dentista con regularidad.
- Trátese las caries dentales o enfermedad de las encías de modo que no se las pase a su bebé.
- No fume.
- No comparta cucharas u otros utensilios después de tenerlos en su boca.



Niños

- Cepille los dientes de su niño dos veces al día con una untadita de pasta de dientes con fluoruro.
- Use hilo dental en los dientes de su niño una vez al día.
- Lleve a su niño al dentista con regularidad.
- Hable con el dentista o médico de su niño acerca de el barniz fluorado y los sellantes dentales.



Bebés

- Lave las encías de su bebé con un pañito suave y limpio.
- No limpie el chupón de su bebé poniéndoselo en su boca.
- No acueste al bebé en la cama con la botella.
- Quítele la botella a su niño a los 14 meses de edad o antes.
- Lleve a su bebé hacerle un exámen dental al año.



www.FloridaWIC.org

WIC provee oportunidades iguales a todos.