

# ¡Dientes limpios desde el principio!

## 1-3 años

*Forma rutinas para mantener los dientes limpios*



- Si todavía no ha ido al dentista, haz una cita.
- Pregúntale al dentista si se debe aplicar a los dientes de tu bebé una capa fina de fluoruro llamada barniz de fluoruro.
- Después de la primera visita al dentista, ve cada 6 meses, a menos que tu dentista te indique lo contrario.
- Continúa cepillando los dientes dos veces por día por dos minutos. Usa una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un grano de arroz.
- Al menos una vez a la semana, revisa los dientes superiores de tu bebé para ver si tienen puntos o manchas de color blanco o marrón, los que pueden convertirse en caries.
- Evita las bebidas y comidas azucaradas.
- Si los dientes se tocan, es hora de empezar a usar hilo dental.

