

Brush! Floss! Smile!

You can prevent dental decay!

- 🦷 Limit how often children have juice, sweet drinks and snacks. **Try water instead of juice.**
- 🦷 **Jazz it up!** Add fresh fruit slices or freeze fruit in ice cubes.
- 🦷 Try snacks like **cheese, nuts**, sugar-free **yogurt, fruit** and **vegetables**. Skip the chips, candy, raisins, crackers and cereal. They stick to your child's teeth and can cause decay.

SMILE
Humboldt
Your child can be cavity free.



Brush for two minutes, two times a day, with fluoridated toothpaste. Use a timer!



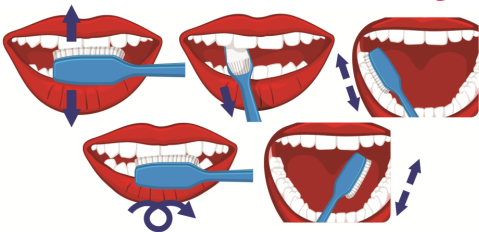
Floss at least once a day.



**Help your child brush and floss until age 8!
Make it fun with a song, dance, or weekly reward!**

SMILE
Humboldt
Your child can be cavity free.

How to Brush Correctly



- Small amount of fluoride toothpaste
- Soft toothbrush
- Small, circular motions, gently brush, jiggling along every tooth to the gums
- Repeat on all surfaces of teeth
- Brush your tongue

How to Floss Correctly



- Hold floss between thumb and fore-fingers
- Gently work floss between teeth
- Apply pressure against tooth while gently gliding the floss up and down several times between each tooth
- Floss gently below the gumline of each tooth

How much toothpaste to use?

CHILDREN 2 AND UNDER
Use toothpaste the size of a grain of rice.

CHILDREN 3 AND OLDER
Use toothpaste the size of a pea.



¡Cepilla tus dientes! ¡Usa hilo dental! ¡Sonríe!

¡Tu puedes prevenir las caries dentales!

- ☺ Limite la frecuencia con que los niños toman jugo, bebidas dulces y meriendas (botanas). **Que beban agua en vez de jugo.**
- ☺ **¡Haz cambios divertidos!** Agregue rebanadas de fruta fresca o congele la fruta en forma de cubitos de hielo.
- ☺ Prepara meriendas como **queso, nueces, yogur** sin azúcar, **frutas** y **verduras**. Esto es mucho más saludable que servir papas fritas, las pasas, las galletas y el cereal. Se adhieren a los dientes de sus niños y pueden causar caries.

**SMILE
Humboldt**



Your child can be cavity free.



Cepille durante dos minutos, dos veces al día.
¡Usa un temporizador!



Use hilo dental por lo menos una vez al día.

¡Ayude a su hijo a cepillarse sus dientes y usar hilo dental hasta los 8 años! ¡Hazlo divertido con una canción, un baile o un premio semanal!

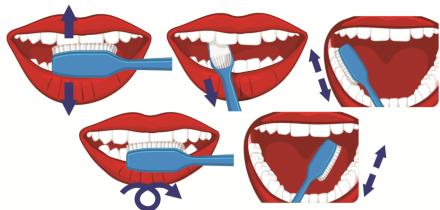


**SMILE
Humboldt**



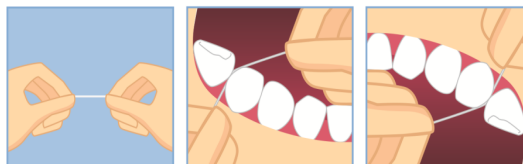
Your child can be cavity free.

Cómo usar hilo dental correctamente



- Usa una pequeña cantidad de pasta de dientes con fluoruro.
- Usa un cepillo con cerdas suaves.
- Haciendo pequeños círculos alrededor de tus dientes y tus encías.
- Repetir este proceso en todas las superficies de los dientes.
- También cepilla tu lengua.

Cómo cepillar los dientes correctamente



- Mantenga el hilo dental entre los dedos pulgares e índices.
- Deslice el hilo dental suavemente entre los dientes.
- Aplique presión suave contra los dientes mientras pasando el hilo hacia arriba y abajo varias veces entre cada diente.
- Usa el hilo dental por debajo de la línea de las encías de cada diente.

¿Cuanta pasta de dientes debe usar?

NIÑOS DE 2 AÑOS Y MENORES
Use pasta de dientes del tamaño de un grano de arroz.

NIÑOS DE 3 AÑOS Y MAYORES
Use pasta de dientes del tamaño de un guisante (chícharo).

