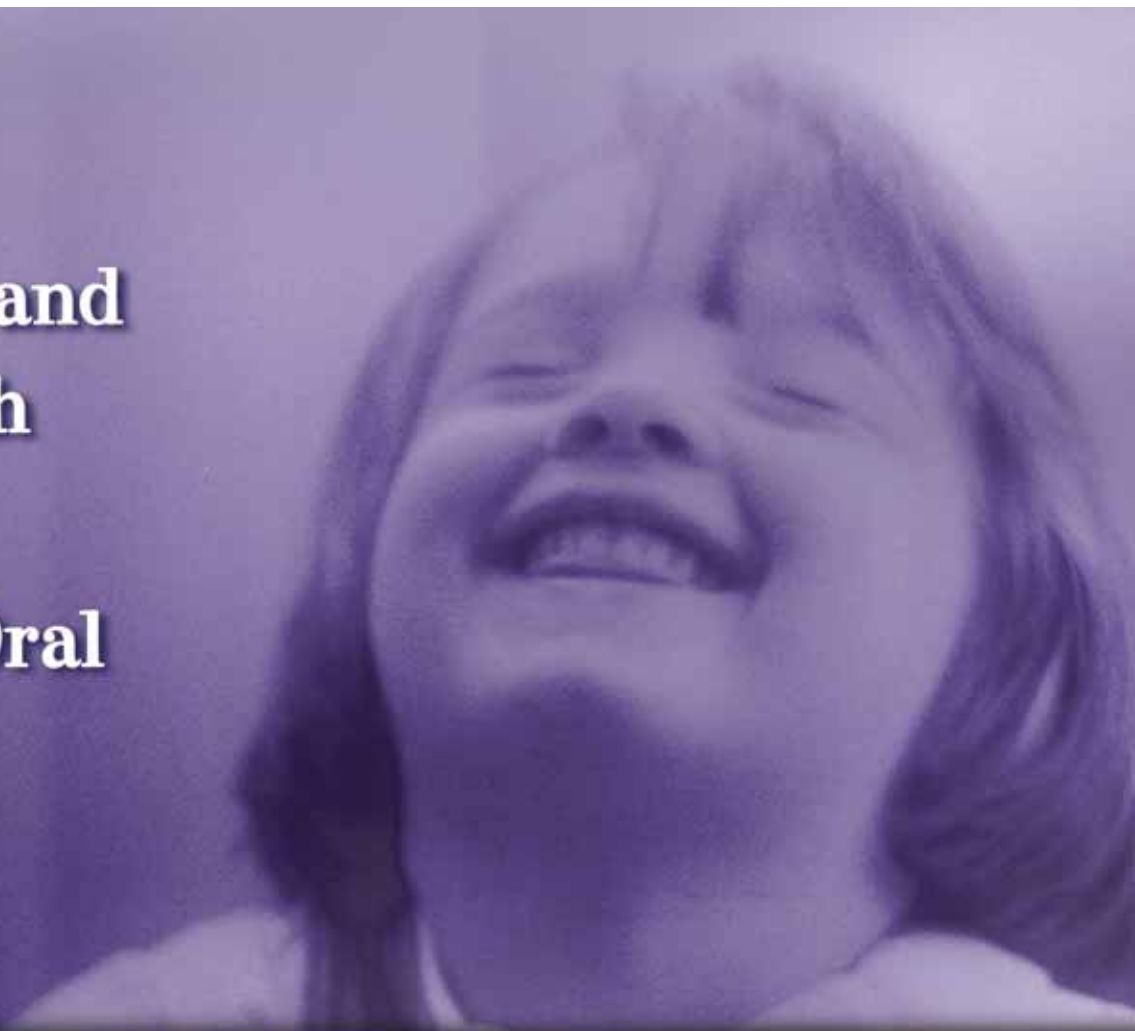




# Improving Women's and Children's Oral Health

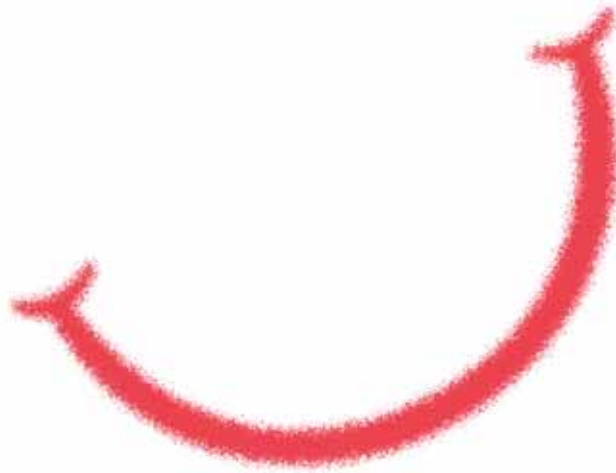
## Mejorando la Salud Oral de Mujeres y Niños



Illinois Department of Public Health  
Departamento de Salud Pública de Illinois

Start now to give  
your child a

healthy smile.



Empiece ahora a darle una  
sonrisa sana a su niño.



## ***What You Should Know About Dental Decay***

What is dental decay?

\* Dental decay is a hole in the tooth caused by acid. You also may have heard it called cavities or caries. For dental decay to happen, you must have a tooth, food (or drink) and plaque.

\* Plaque is a sticky, soft layer of germs that forms on everyone's teeth each day. When plaque is not brushed and flossed away, decay can begin. The germs in plaque use foods to make acid. This causes teeth to decay. This is called an "acid attack."

\* Eating habits also affect decay. The number of times and the length of time spent eating are important when understanding decay and acid attacks. Acid attacks can occur each time sugary or starchy foods are eaten.

\* You probably already know that sugary foods like candy can cause tooth decay, but even the natural sugar in milk, juice, breads and other starchy foods can cause it too. Even though these types of foods are good for the body, it is important to know that they can lead to dental decay.

## ***Lo que usted debe saber acerca del decaimiento dental***

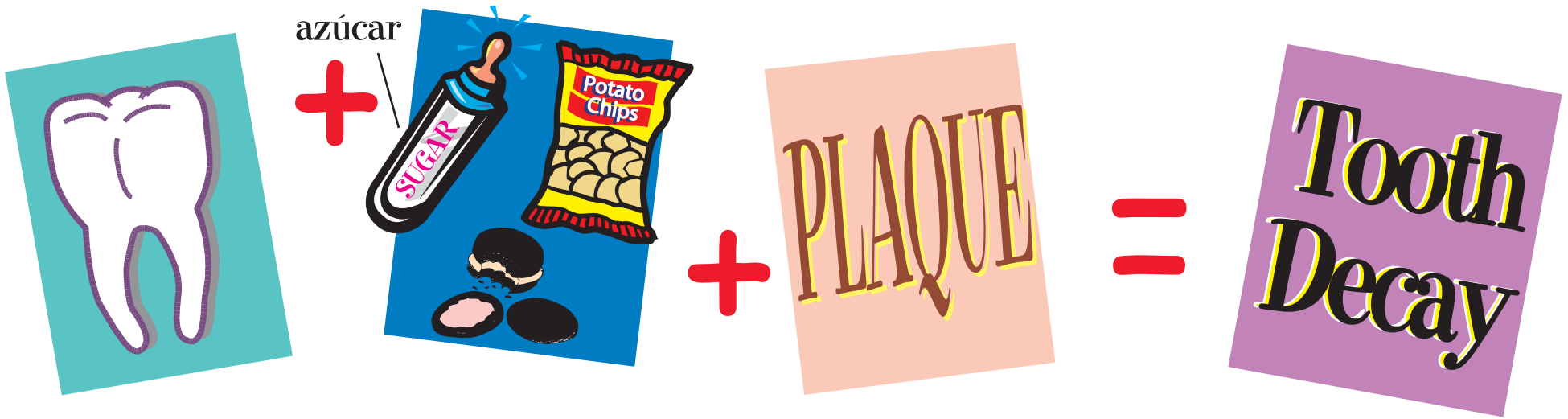
¿Qué es el decaimiento dental?

\*El decaimiento dental es un hoyo en el diente causada por ácidos. Usted puede haberlo oído con otro nombre como las cavidades o caries. Para que el decaimiento dental suceda, usted debe tener un diente, alimento (o bebida) y placa.

\*La placa es una capa pegajosa y suave con bacterias que se forman en los dientes a todos diariamente. Cuando la placa no se cepilla ni usa hilo dental, el decaimiento puede empezar. Las bacterias en la placa hacen el ácido cuando las comidas quedan en los dientes y no se cepillan. Esto causa que los dientes se pudran. Llamándolo el "ataque ácido."

\*Sus hábitos comiendo los alimentos también afectan al decaimiento de los dientes. El número de veces y el plazo de tiempo que se toma comiendo es importante entenderlo para el decaimiento y el ataque de ácido. Los ataques de ácidos pueden ocurrir. Cada vez que coma los alimentos dulces o comidas con almidón los ataques de ácidos pueden ocurrir.

\*Usted probablemente ya sabe que los alimentos dulces como los confites pueden causar el decaimiento de los dientes, pero aún el azúcar natural en la leche, el jugo, los panes, y otros alimentos con almidón pueden causarlo también. Aunque estos tipos de alimentos son buenos para el cuerpo, es importante saber que ellos pueden causar el decaimiento dental en vez de contribuir.



**Tooth + Food + Plaque = Tooth Decay**  
 Diente + Comida + Placa = Decaimiento del diente



Examples of Child Dental Decay

Muestras del decaimiento dental en un niño

Examples of Adult Dental Decay

Muestras del decaimiento dental en un adulto



## ***What You Should Know About Periodontal Disease***

\* Plaque also can cause periodontal disease (gum disease), an infection that attacks the gums and bone around the teeth.

\* If plaque is not removed regularly by brushing and flossing, it can harden into tartar. Once plaque has hardened into tartar, it can no longer be brushed off the teeth with a toothbrush. Tartar can only be removed by a dentist or a dental hygienist. The problem with tartar is that it attracts even more plaque germs to the teeth!

\*Periodontal disease is often painless in the early stages. Warning signs may include the following:

- Tender or swollen gums
- Gums that bleed easily when you brush or floss
- Bad breath
- Receding gums

\*PERIODONTAL DISEASE IS A SERIOUS DISEASE! It has been linked to heart disease and lung infections, and can cause many problems for people with diabetes. Not only can it affect YOUR health, but periodontal disease also can harm your unborn baby!

## ***Lo que usted debe saber sobre la Enfermedad de Periodontal***

\*La placa también puede causar la enfermedad periodontal (la enfermedad de las encías), una infección que ataca las encías y el hueso alrededor de los dientes.

\*Si la placa no es removida regularmente cepillando y limpiando los dientes con hilo dental puede endurecerse y convertirse en sarro. Una vez que la placa se ha endurecido, ya no puede ser removida con cepillo de dientes. El sarro puede ser quitado solo por un dentista o un higienista dental. ¡El problema con el sarro es que atrae aún más microbios de placa al diente!

\*La enfermedad periodontal en las primeras etapas no es dolorosa. Las señales de alerta pueden incluir lo siguiente:

- Sensibilidad o hinchazón de las encías
- Encías que sangran fácilmente cuando usted se cepilla sus dientes o usa hilo dental.
- Mal aliento
- Encías rojas e inflamadas

¡LA ENFERMEDAD PERIODONTAL ES UNA ENFERMEDAD GRAVE! Ha sido ligado a la enfermedad del corazón, las infecciones pulmonares, que pueden causar muchos problemas para personas con la diabetes. ¡No sólo le puede afectar SU salud, sino que también puede dañar al bebe en su vientre!



Gum disease is a serious disease!

¡La enfermedad de las encías es una enfermedad grave!



Gum disease can affect the health of the mother and her baby!

¡La enfermedad de las encías puede afectar la salud de la madre y al bebé en su vientre!



## *Pregnancy and Oral Health*

### **Mothers who have gum disease are more likely to deliver a premature or low birth weight baby.**

It is very important that women see a dentist or dental hygienist as soon as they find out they are pregnant.

\* Losing a tooth for every pregnancy is a myth. A mother's teeth cannot give up their calcium for a developing baby. Calcium for the developing baby comes from the mother's diet first and then from her bones. As you probably already know, it is very important to get enough calcium during your pregnancy.

\* Some women have a problem with morning sickness and need to eat frequent, small meals. This could lead to increased tooth decay. Good oral care should be a priority.

\* After your baby's teeth come in, it is possible to pass germs that cause cavities to your baby. A baby's mouth is naturally free of decay-causing germs between birth and when his or her teeth start to come in. Once a child's teeth start to come in, day-to-day contact, such as sharing a spoon or glass, can pass bacteria from mother to baby.

**It is very important for mothers and other caregivers to keep their mouths clean and to treat any cavities.** Any cavities in mom or other caregivers mouth should be treated to help prevent decay of baby's teeth.

## *Preñez o Embarazo y la Salud Oral*

### **Las madres que tienen enfermedad de las encías tienden mas a tener bebés prematuros o bebés de peso bajo a lo normal.**

Es importante que mujeres vean a su dentista o a su higienista dental tan pronto ellas averiguan que están en encintas.

\*Perder un diente por cada embarazo es un mito. Los dientes de la madre no pueden quitar su calcio por que el bebé se está desarrollando en su vientre. El calcio para el bebé en su vientre viene de la dieta de madre primero y entonces de huesos de madre. Como usted probablemente ya sabe, es muy importante obtener suficiente calcio durante su preñez o embarazo.

\*Algunas mujeres tienen un problema con náuseas matinales y necesidad de comer comidas frecuentes y pequeñas. Esto podría conducir al decaimiento de la dentadura. El buen cuidado oral debe ser una prioridad.

\*Después que le salgan los dientes al bebé los dientes al bebé, es posible pasar bacterias que causan las cavidades a su bebé. La boca del bebé es libre de bacterias que causan decaimiento al nacer hasta que los dientes empiecen a salir cuando le comienzan a salir los dientes al bebé. Contacto diario tal como compartiendo una cuchara o un vaso, pueden pasar bacterias de la madre a su bebé.

**Es muy importante para las madres y otros proveedores del cuidado que mantengan la boca limpia, y traten cualquier cavidad.** Cualquier cavidad en la mamá u otra boca de otros proveedores deben ser tratadas para ayudar a prevenir el decaimiento dental del bebé.



# Pregnancy and oral health

## La preñez o embarazo y la salud oral

Mothers who have gum disease are more likely to deliver a premature or low birth weight baby.

Las madres que tienen enfermedad de las encías tienden más a tener bebés prematuros o bebés de menos peso de lo normal.



Decay causing germs can be spread from a mother to her baby.

Los gérmenes o bacterias que causan decaimiento dental se pueden esparcir de la mamá a su bebé.





## ***Brushing***

To properly brush the teeth, pay attention to three main parts:

- Outside
- Inside
- Top

### Brushing instructions

Gently place the bristles where the tooth and gum fit together. Use a “jiggle and wiggle” motion and count to ten in each area. You should spend at least three minutes brushing your teeth.

## ***Cepillando los dientes***

Cepillando los dientes apropiadamente, esté atento a las tres partes principales:

- Afuera
- Adentro
- Sobre

### Instrucciones para cepillarse correctamente

Coloque suavemente las cerdas del cepillo donde el diente y las encías se unen. Utilice un movimiento “zangoloteo y golpecitos leves” y cuente hasta diez en cada área. Usted debe usar por lo menos tres minutos para cepillarse los dientes correctamente.

# Brushing

## Cepillando los dientes



Outside  
Afuera



Inside  
Adentro



Top  
Sobre



## *Flossing*

Dental floss helps to clean the areas that your toothbrush cannot reach.

### **Flossing instructions**

Wrap an 18-inch piece of dental floss (about an arm's length) around your two middle fingers. This will allow you to use the thumb and index (pointer) finger to work with. Gently slide the floss between the teeth, making sure that you go all the way to the bottom of the gum. Keep a "C-shape" around both sides of the tooth and gum. Be careful not to snap the floss in, or you may hurt your gums. Floss both sides of every tooth in your mouth.

## *Usando hilo dental*

El hilo dental ayuda a limpiar las áreas que su cepillo de dientes no puede alcanzar.

### **Instrucciones para usar el hilo dental correctamente**

Envuelva un pedazo de 18 pulgadas (aproximadamente el largo de su brazo) de hilo dental alrededor de sus dos dedos medianos. Esto le permitirá utilizar el dedo pulgar y el dedo gordo para trabajar. Deslice suavemente el hilo dental entre los dientes, cerciorándose que usted llegue completamente al fondo de la encía. Mantenga una forma "C" alrededor de ambos lados del diente y la encía. Tenga cuidado de no tirar de jalón el hilo para no lastimar la encía. El hilo dental debe pasar por ambos lados de cada diente en su boca.

# Flossing

## Usando hilo dental



Wrap floss around the two middle fingers.

Envuelva un pedazo de hilo dental alrededor de sus dos dedos medianos.



Gently slide between teeth until you reach the bottom of the gum.

Deslice suavemente el hilo dental entre los dientes, hasta que usted llegue completamente al fondo de la encía.



Keep a "C" shape.

Mantenga una forma "C."



## *Early Childhood Caries*

Early childhood caries can get worse very fast!

What is early childhood caries?

Early childhood caries is a serious type of dental decay (or cavities) in young children that starts on the upper front teeth and can eventually attack the back teeth. (See section on tooth decay.) You may have heard it called baby bottle tooth decay, nursing bottle mouth or bottle rot.

- \* It can start as soon as the teeth come in.
- \* It is painful and baby cannot tell you it hurts.
- \* It is expensive and difficult to fix.
- \* It can change how your child looks. This may affect how your child feels about him/herself.

Children with early childhood caries—

- \* may lose teeth too soon. This may affect permanent teeth.
- \* may not be able to chew properly. This may make it difficult to eat the foods needed for good health.
- \* may develop speech problems and not speak clearly.
- \* early childhood caries can be painful and dangerous for a child.

If left untreated, the teeth can abscess, and infections from abscessed teeth can lead to life-threatening health problems. In some cases, the infection can spread to the child's eyes or cause swelling of the brain.

What causes early childhood caries?

Early childhood caries happens when liquids that contain sugar are left in a baby's mouth frequently or for long periods of time. For example, if your baby falls asleep with a bottle, the liquid stays in the mouth and pools on the teeth. Even formula and liquid medicines have sugars in them.

## *Las Primeras caries en la niñez*

¡Caries de la niñez pueden empeorar muy rápido!

¿Qué son las caries de la niñez? Las caries de la niñez son un tipo grave de decaimiento dental (ó cavidades) en los niños pequeños. Empieza en los dientes del frente y eventualmente puede avanzar hasta atacar los dientes tranceros (Vea la sección del decaimiento de diente) Puede que usted ha oído referirse a esto como el decaimiento de dientes de biberón en niños, caries causadas por la mamadera de biberón, ó putrefacción bocal del biberón.

- \* Puede empezar tan pronto cuando los dientes salen
- \* Es doloroso y el bebé no le puede decir que le duele
- \* Es costoso y difícil de arreglar
- \* Puede cambiar la apariencia del niño. Esto puede afectar cómo su niño se siente acerca de él/ella misma

Los niños con las primeras caries de la niñez:

- \* Se podrían aflojar los dientes más rápido. Esto puede afectar los dientes permanentes.
- \* No podrá ser capaz de masticar apropiadamente. Esto puede hacer difícil de comer los alimentos necesitados para la salud buena.
- \* Podría desarrollar los problemas del habla claramente.
- \* Las caries de niñez pueden ser dolorosas y sin poder peligrosos para un niño.

Si el decaimiento de dientes en niños se deja sin tratamiento, los dientes pueden absceso y las infecciones de dientes con abscesos pueden llevar problemas contra la vida y amenazantes a la salud. En algunas ocasiones, la infección puede regarse a un ojo del niño o causa que el cerebro hincha.

¿Qué causa las primeras caries de la niñez? Las primeras caries de la niñez suceden cuándo líquidos que contienen azúcar se dejan en la boca de bebé por tiempos largos o frecuentes. Por ejemplo, si su bebé duerme con un biberón, el líquido que permanece en la boca hace una piscina encima de los dientes. Hasta en formula de leche y en medicinas líquidas tienen azúcares.

**Early childhood caries is a serious disease!**  
**¡Las primeras caries de la niñez es una enfermedad grave!**



Mild  
Leve



Moderate  
Moderado



Severe  
Severo

**It can get worse very fast.**  
**Puede empeorar muy rápido.**



## *How Do I Check for Early Childhood Caries?*

Parents and caregivers play a very important role in finding early childhood caries in the beginning stages. Cavities often start out as white spots that are hard to see, but if the tooth decay continues, large, painful, dark holes can form! It is important to examine your child's teeth carefully.

A simple way to check for cavities is by lifting the child's lip and looking closely at the teeth. A "lift the lip" exam only takes a few seconds and can easily become part of your child's brushing routine.

Another way to check a baby's teeth is to lay his/her head on your lap so you can see inside the mouth. Gently lift the baby's upper lip and cheek. Look for any chalky white, brown or black areas on front and back teeth. If you find any, call your dentist's office.

## *¿Cómo reviso las primeras caries de la niñez?*

Los padres y otros proveedores de cuidado juegan un papel muy importante en revisando la boca para las primeras caries de la niñez en las primeras etapas. Las cavidades a menudo empiezan con manchas blancas que son difíciles de ver, así que es importante revisar con cuidado. ¡Si el decaimiento del diente continúa, con hoyos oscuros, dolorosos, y grandes se pueden formar en los dientes!

Una manera sencilla de revisar las cavidades es levantando el labio del niño y revisarlo. Un examen de "levantar el labio superior" para revisar los dientes y encías solo toma unos pocos segundos y puede llegar a ser fácilmente una rutina al cepillarse los dientes.

Otra manera sencilla de cepillarse y revisar los dientes es manteniendo la cabeza del bebé en su regazo y usted puede verle adentro de la boca. Levante suavemente el labio superior de bebé y revise. Revisa por áreas blanquecinas, cafés, o negras en los dientes de enfrente y tranceros. Si se encuentran algunas manchas en los dientes del bebé, llame su oficina de dentista.

# Cavities often start out as white spots that are hard to see; so, it is important to look carefully.

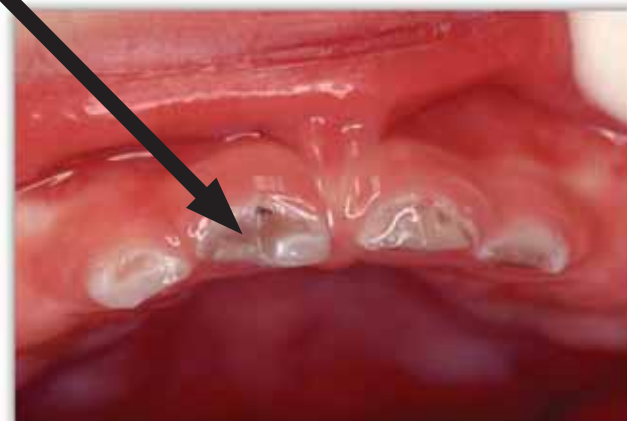
Las cavidades a menudo empiezan con manchas blancas encima de los dientes que son difíciles de ver, así que es importante verlo con cuidado.

Tooth decay often starts out as white spots.  
Las cavidades de los dientes a menudo empiezan con manchas blancas.



If tooth decay continues, large, painful, dark holes can form in the teeth.

Si el decaimiento de diente continúa, hoyos grandes, dolorosos, y oscuros se pueden formar en los dientes.





*The good news is... early childhood caries can be prevented. The following are things you can do to keep your baby's mouth healthy.*

- \* Plan to breast feed your baby. When finished nursing, put baby to bed.
- \* Almost all babies will use a bottle at some time. **Never put a child to sleep with a bottle.** Hold your baby in a slightly upright position while feeding with a bottle. Then put baby down to sleep without the bottle. Putting baby to bed with a bottle not only harms teeth, but it can cause painful ear infections for your baby.
- \* **Never put juice, soda or other sweet drinks in a baby bottle.** Put only breast milk, formula, or water in the bottle.
- \* As the baby gets older, keep him/her from carrying a bottle around throughout the day.
- \* Wean from the bottle to a cup by the first birthday. Be wary of using sippy cups because the same rules of decay apply to them. This type of cup should only be used for a short period of time. Do not allow your child to sip endlessly out of a sippy cup. Teeth that are constantly exposed to sugary liquids over long periods of time are at risk for decay. Limit juice to meals and snacks. If your child is thirsty between meals, offer water.
- \* A well balanced diet is important for overall health as well as for oral health. As your baby gets older, offer healthy snacks. Do not allow the child to snack continually throughout the day. Remember, children eat best with scheduled meals and snacks.
- \* If sweetened food and beverages are eaten, offer with meals.
- \* If you use a pacifier, never dip it in anything sweet like sugar or honey.

*Las buenas noticias son que... las caries de la niñez se pueden prevenir. Las siguientes son cosas que usted puede hacer para mantener una boca sana para su bebé.*

- \*Planee amamantar a su bebé. Al terminar de amamantarlo, acueste al bebé.
- \*Casi todos bebés utilizarán un biberón en algún tiempo. **Nunca ponga a un niño a dormir con un biberón.** Detenga a su bebé en una posición levemente vertical al alimentar con un biberón. Entonces ponga al bebé a dormir sin el biberón. El bebé que duerme con un biberón no sólo daña a sus dientes pero puede causar infecciones dolorosas en los oídos.
- \***Nunca ponga jugo, soda, ni otras bebidas dulces en un biberón.** Ponga sólo leche de seno, fórmula, o agua en el biberón.
- \*Como el bebé está creciendo, mantenga el biberón de él/ella fuera del alcance de ellos y que no lo carguen en el transcurso del día.
- \*Destete a su bebé del biberón con una taza de bebé hágalo antes de su primer cumpleaños. Tenga cuidado usando la taza de sorbo (sippy) porque las reglas para el decaimiento dental aplican igual a las del biberón o botella. Este tipo de taza úsela muy poco. No permite que su niño éste a sorbos con la taza a cada rato usándola. Constantemente los dientes que son expuestas a líquidos azucarados por mucho tiempo están al riesgo del decaimiento. Limite jugo a comidas y meriendas. Si su niño tiene sed entre comidas, ofrécele agua.
- \* Una dieta bien equilibrada es importante para la salud general así como la salud oral. A medida el bebé crece, ofrécele meriendas saludables. No permita que el niño coma las meriendas continuamente a través del día. Recuerde, los niños comen mejor cuando las comidas y las meriendas son planificadas.
- \* Si los alimentos y bebidas están dulces se comen, ofrécelos con las comidas.
- \* Si usted utiliza un pacificador, nunca lo moje en algo dulce como azúcar ni con miel.



**Snack time!**  
**Give healthy snacks.**



**¡Tiempo para merendar!**  
**Dé una merienda saludable.**

## When feeding your baby...

**Cuándo esté amamantando  
o dando biberón...**

- Use only formula, water or breast milk in bottle.
- Hold your baby when feeding.
- Solamente utilice la formula, de agua, o al leche del seno en el biberón.
- Sostenga a su bebé al alimentarlo.



## As your baby grows...

**A medida Cuando su bebé crece...**

- Start cup at about 6 months.
- Stop bottle by first birthday.
- Limit juice to meals and snacks.
- Comienza utilizar una taza alrededor de los seis meses.
- Para de utilizar un biberón antes del primer cumpleaños.
- Límite jugo con comidas y meriendas.



## ***Ways to Put a Baby to Bed Without a Bottle:***

Feed and change baby before bedtime. Then, put the baby in bed and let the child fall asleep on his/her own. If you are having problems putting a baby to bed without a bottle, you may try the following:

- \* Sing or play music.
- \* Hold or rock your baby.
- \* Rub or pat baby's head or back.
- \* Read or tell a story.

If your baby already sleeps with a bottle, be sure he/she is fed before putting to bed. Then, stop giving the bottle to baby in bed, or try gradually diluting the liquid in the bottle with water until there is only water in the bottle. The baby probably will not want the bottle in bed any more. It may take a few days or even weeks for baby to give up the bottle in bed.

If your baby is already a toddler and goes to bed with a bottle, simply explain that he/she is too big to have a bottle in bed any more.

**MOST IMPORTANTLY, KEEP YOUR BABY'S MOUTH CLEAN.**

Also, check your baby's teeth daily for signs of decay. Lift the lip up and look!

## ***Consejos para Acostar a un Bebé Sin un Biberón o Botella:***

Alimenta y cambia a tu bebé antes de la hora de acostarse. Primero trata de poner el bebé en su cama y permite que se duerma solo. Si usted tiene problemas poniendo al bebé a dormir sin un biberón, usted puede probar lo siguiente:

- \* Cante o toque música
- \* Sostenga o arrulle a su bebé
- \* Frote o de palmaditas en la cabeza o espalda de su bebé
- \* Léale o dígame un cuento

Si su bebé esta durmiendo con un biberón, este seguro que el bebé sea alimentado antes de acostar. Entonces, para de utilizar un biberón en la cama o prueba diluyendo gradualmente el líquido en el biberón con agua hasta que haya sólo agua en el biberón. El bebé probablemente no querrá más el biberón en la cama. Puede tomar unos pocos días o aún semanas para que el bebé renuncie el biberón en la cama.

Si su bebé es ya un pequeñín y se acuesta con un biberón, simplemente explícale que él/ella es demasiado grande para tener un biberón en la cama.

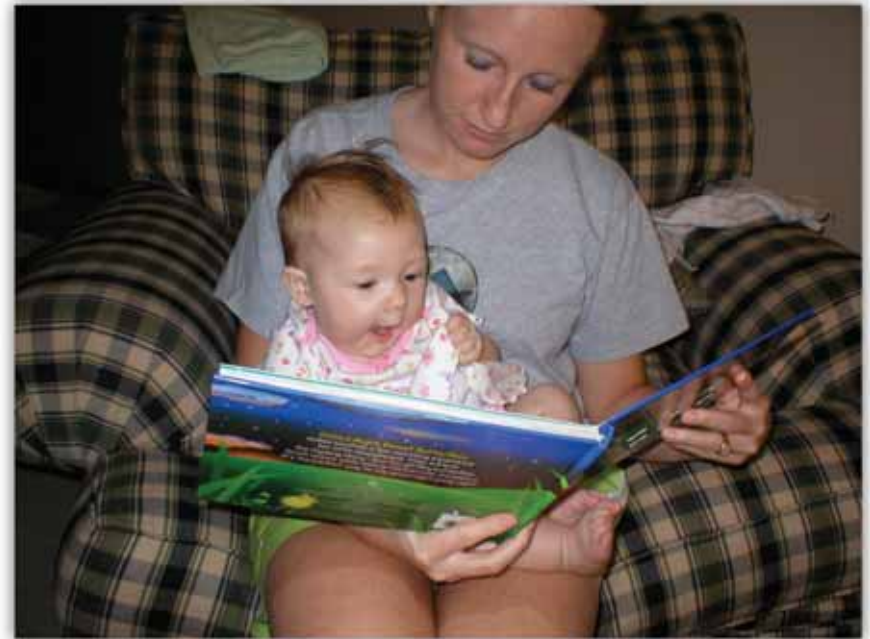
**¡LO MAS IMPORTANTE ES MANTENIENDO LA BOCA DEL BEBE LIMPIA!** También, revisa los dientes del bebé diariamente para las señales del decaimiento. ¡Levante el labio de arriba y mire!

# Ways to put a baby to bed without a bottle

## Consejos de acostar a un bebé sin un biberón



Rock a baby to sleep.  
Arrulle su bebé.



Read to your baby.  
Léale a su bebé.



## ***Tooth Care Tips***

### **Cleaning an infant's or toddler's teeth**

- \* Wipe gums with a clean damp cloth.
- \* When teeth start to come in, switch to a small, soft toothbrush.
- \* Use only a pea-sized amount of toothpaste.
- \* Supervise brushing until your child is around 7 years old.
- \* Brush to remove food from all surfaces of the teeth.
- \* Brush twice a day, everyday.

## ***El cuidado de los dientes***

### **Limpiando los dientes de infantes o bebés y pequeños:**

- \* Enjuga las encías con una toalla húmeda y limpia.
- \* Cuando algunos dientes comiencen a salir, utiliza un cepillo de dientes pequeño y suave.
- \* Sólo usa una cantidad pequeña de pasta de dientes.
- \* Supervise cuando se cepillen los dientes hasta que cumplan siete años.
- \* Cepille dos veces al día, a diario.
- \* Cepille para quitar alimento de todas superficies del diente.

# Cleaning infants' and toddlers' teeth

## Limpiando los dientes de infantes o bebés y pequeños



1.

Wipe gums with a clean damp cloth.

Enjuga las encías con una toalla húmeda y limpia.



2.

When some teeth start to come in, switch to a small, soft toothbrush.

Cuando algunos dientes empiezan a salir, utiliza un cepillo de dientes pequeño y suave.



3.

At age 2, begin using toothpaste, but use only a pea-sized amount.

A los dos años, empieza a utilizar la pasta de dientes, solamente usa una cantidad del tamaño de un guisante/chícharo.



4.

Supervise brushing.

Supervisa cuando se estén cepillando los dientes.



5.

Brush to remove food from all surfaces of the tooth.

Cepilla para quitar el alimento de todas superficies de los dientes.



6.

Brush twice a day every day.

Cepilla dos veces al día todos los días.



7.

Lift the lip. Check the teeth.

Levante el labio superior y revise los dientes.



## ***Baby Teeth – When to Expect Them and Why They are Important***

**Did you know that baby teeth actually begin forming during about the 14th week of pregnancy?**

- \* Teeth begin forming in the jaw even before birth.
- \* The lower two front teeth are usually the first to break through the gums.
- \* The gums may be red and swollen and the cheeks may be warm and red in the area where the tooth is coming through.
- \* Fever is not normal while teething. If fever is present, a physician should be contacted.
- \* Rubbing the baby's gums with a clean finger or a wet gauze pad can ease teething discomfort. A cool teething ring also can help to soothe a baby's tender gums.
- \* Alcohol in any form should never be rubbed on the baby's gums.

### ***Start now to give your child a healthy smile...***

- \* Did you know that baby teeth are important for your child's healthy smile?
- \* Baby teeth help your child to chew food, and to talk clearly, and they save space for the permanent teeth.
- \* A healthy smile also makes your child feel good about himself and look good to his/her friends.
- \* And, finally, good overall health depends on good oral health.
- \* Give your child a healthy smile; start right now.

## ***Los dientes de los bebés – cuando los dientes salgan y porqué ellos son muy importantes.***

**¿Usted sabia que los dientes del bebé verdaderamente empiezan a formar a las 14 semanas del embarazo?**

- \* Los dientes empiezan a formarse en la mandíbula antes el nacimiento.
- \* Los dientes inferiores en el frente por lo general son los primeros que salen y rompen las encías.
- \* La fiebre no es normal mientras empiezan a salir los dientes, debe comunicarse con su médico.
- \* Las encías pueden estar rojas e hinchadas y los cachetes pueden estar tibios y rojos en el área donde el diente esta saliendo.
- \* Frotando las encías del bebé con un dedo limpio o una gasa mojada puede aliviar la molestia. Un anillo fresco de bebé para dientes puede ayudar también a apaciguar las encías tiernas del bebé.
- \* Alcohol en cualquier forma nunca se debe frotar en las encías del bebé.

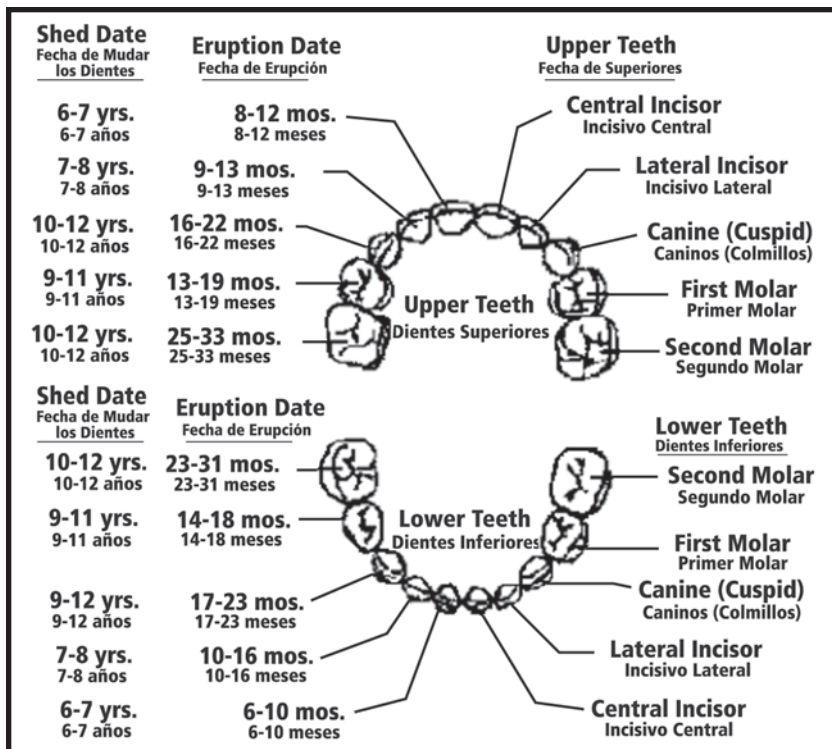
### ***Empiece ahora a dar a su niño una sonrisa sana...***

- \* ¿Usted sabía que los dientes del bebé son importantes para la sonrisa sana del niño?
- \* Los dientes del bebé ayudan a su niño a masticar el alimento, hablar claramente, y los dientes salvan el espacio para los dientes permanentes.
- \* Una sonrisa sana también hace a su niño sentirse bien de él/ella misma antes sus amigos.
- \* Y finalmente, la salud general sana depende en una salud oral sana.
- \* Déle a su niño una sonrisa sana... empiece ahora.

# Teething

## Formación y Salida de los Dientes (Dentición)

- \* Fever is not normal while teething.
- \* Rubbing the baby's gums with a clean finger or a wet gauze pad can ease teething discomfort.
- \* Alcohol in any form should never be rubbed on the baby's gums.
- \* La fiebre no es normal a la formación y salida de los dientes.
- \* Frotando las encías del bebé con un dedo limpio o una gasa mojada puede aliviar la molestia.
- \* Alcohol en ninguna forma nunca se debe frotar en las encías del bebé.





## *Fluoride*

Fluoride is a mineral that helps to protect teeth from decay by:

1. Hardening the tooth
2. Repairing tiny areas of decay before they become big cavities
3. Making plaque germs less able to cause decay

Tap water is the most common source of fluoride. Other common sources include prescription-strength fluoride put on at the dentist's office, toothpaste and over-the-counter rinses that you can buy at the store.

Your child should begin using toothpaste with fluoride when he/she turns 2. Use only an amount the size of a pea on a toothbrush. It is important that children not swallow toothpaste. This can cause their permanent teeth to come in with white spots on them.

If your home relies on well water, or if you live in a mobile home park that isn't connected to community water supply, check with your local health department or contact the Illinois Department of Public Health's Division of Oral Health at 217-785-4899 about testing the fluoride in your water. Once you have the results, you can talk to your doctor or dentist about your child's specific fluoride needs.

## *El Fluoruro*

El fluoruro es un mineral que ayuda a proteger los dientes del decaimiento para:

1. El endurecimiento del diente
2. Reparando las áreas diminutas antes del decaimiento de los dientes y se formen cavidades grandes
3. Hace placa de bacterias capaz de causar menos el decaimiento

La manera mas común de recibir fluoruro es por agua potable. Otras fuentes comunes incluyen fluoruro con receta que le ponen en la oficina del dentista, la pasta de dientes, y los líquidos para enjuagar la boca que usted puede comprar en la tienda.

Empiece usando la pasta de dientes con fluoruro cuando su niño cumpla dos años. Utilice sólo una cantidad a la (medida de un chícharo/guisante) en el cepillo de dientes. Es importante que los niños no se traguen la pasta de dientes. Ésto puede cuasar que los dientes permanentes salgan con manchas blancas.

Si usted está tomando agua de pozo o vive en un parqueo de casas ambulantes, revise con su Departamento de Salud Pública local o comuníquese con la División de la Salud Oral al 217-785-4899 para analizar o probar el fluoruro en su agua. Cuando usted tiene los resultados usted puede hablar con su médico o su dentista de las necesidades específicas de fluoruro para su niño.



# Fluoride El Fluoruro



Tap Water  
Agua potable



Toothpaste  
Pasta de dientes



## ***Dental Sealants***

Dental sealants are thin coatings that are painted on the chewing surfaces of back teeth (molars) to prevent cavities. They often look like a white or sometimes clear plastic covering over the cracks and crevices of the molar teeth.

Dental sealants are important because they protect teeth from plaque germs and prevent food pieces from getting stuck in the cracks and crevices of the molar teeth.

### ***Who should get dental sealants?***

Children should get dental sealants on permanent molars as soon as the teeth come in. The first permanent molar comes in between ages 5 and 7. The second permanent molars come in between ages 11 and 14.

Dental sealants are put on in dental offices, clinics and schools. Getting a dental sealant is simple and does not hurt. It is painted on as a liquid and quickly hardens to form a shield over the top of the tooth.

## ***Los Selladores Dentales***

Los selladores dentales son una capa fina que el dentista pone atrás sobre superficies donde se mastica (molares) para prevenir cavidades.

Los selladores dentales son importantes porque protegen los dientes de bacterias de la placa y de pedazos de alimento que quedan atascados abajo en las grietas y ranuras de los dientes.

### ***¿Quién debe obtener selladores dentales?***

Los niños deben obtener selladores dentales en muelas permanentes tan pronto cuando los dientes salgan. La primera muela permanente sale entre edades 5 y 7. La segunda muela permanente sale entre las edades 11 y 14.

Los selladores dentales son aplicados en las oficinas dentales, en las clínicas, y en las escuelas. Obteniendo un sellador dental es sencillo y no duele. Los selladores dentales se ponen encima de los dientes como un líquido y se endurece rápido para formar un protector sobre el diente.

# Dental sealants are important because they protect teeth from food and plaque germs.

Los selladores dentales son importantes porque protegen Los dientes de la placa de los gérmenes o bacterias de los alimentos.



Unsealed

Sin sellador dental



Sealed

Con sellador dental



## ***Baby's First Visit to the Dentist***

- \* Children should be seen by a dentist by the time they are 1 year old or within six months after the first tooth erupts.
- \* The earlier the child first visits a dentist, the better the chance of preventing dental problems.
- \* A child may not need any treatment during his/her first dental visit but it is important for a dentist to check on the growth and development of the teeth and jaws.
- \* At the child's first dental visit, the dentist may —
  - Examine the mouth, teeth and gums.
  - Evaluate habits like thumb or finger sucking.
  - Discuss oral development.
  - Identify the child's fluoride needs to prevent tooth decay.
  - Discuss how the child can maintain good oral hygiene.
  - Suggest a schedule of dental visits for your child, based on your his/her needs.
  - Discuss feeding patterns and habits.
  - Discuss injury prevention and trauma.
  - Answer any questions you may have about your child's dental health.

Sometimes it is difficult to get to a dentist for a variety of reasons. If you are having trouble getting in to see a dentist, please talk with your medical doctor, local health department nurse or other health provider about screening your child's teeth for early childhood caries.

## ***La Primera visita de bebé al dentista.***

- \* Los niños deben tener un examen dental al primer año o dentro de seis meses después de que salga el primer diente.
- \* Lo más pronto que tenga su niño su primer examen dental, la mejor oportunidad para prevenir los problemas dentales.
- \* En el primer examen dental, Algunos niños pueda que no necesite ningún tratamiento, sin embargo, es importante que el dentista revise sobre el crecimiento y el desarrollo de los dientes y mandíbulas del niño.
- \* La primera visita dental del niño, el dentista puede hacer lo siguiente:
  - Le puede examinar la boca, los dientes, y las encías
  - Hacerle una evaluación de los hábitos infantiles de chuparse los dedos
  - Discuta el desarrollo oral
  - Identifica las necesidades de fluoruro del niño para prevenir el decaimiento de diente
  - Discuta cómo mantener la higiene oral sana para el niño
  - Sugiera un horario de visitas dentales para su niño basado en él/ella necesidades
  - Discuta las pautas y los hábitos de alimentar
  - Discuta la prevención del daño y el trauma
  - Conteste cualquier pregunta que tenga acerca de la salud dental de su niño.

A veces es difícil llegar a ver a una dentista por una variedad de razones. Si usted tiene un problema para averiguar a ver un dentista, por favor discuta esto con su médico, una enfermera del Departamento de Salud local, o con otro proveedor de la salud acerca de los exámenes de los dientes para las caries de la niñez.

## Visit the dentist!

Plan first dental visit  
at about age 1.

Go sooner if you see  
white spots.

Ask the dentist or  
dental hygienist when  
to bring your child  
back for check-ups.

Keep all dental  
appointments.



## ¡Visite al dentista!

Planee la primera visita dental antes que el niño  
cumpla un año.

Vaya pronto al dentista si usted ve manchas blancas  
en los dientes.

Pregunte a su dentista o higienista dental cuando  
debe traer de regreso al niño para otros exámenes.

Mantenga todos las citas dentales.



### ***Remember...***

1. Mom's teeth are important.
2. Baby teeth are important.
3. Clean teeth and gums every day.
4. Only formula, water or breast milk should be fed from a bottle.
5. A child should not be put to bed with a bottle.
6. Give juice in a cup only, preferably with meals.
7. Trade the bottle for a cup by the first birthday.
8. Give healthy snacks.
9. Baby's check-ups should start when his/her first tooth comes in, but no later than age 1.
10. If you see white spots, see the dentist.

### ***Recuerde...***

1. Los dientes de la mamá son importantes.
2. Los dientes del bebé son importantes.
3. Limpia los dientes y encías cada día.
4. Sólo fórmula, agua, o leche de seno en el biberón.
5. A dormir sin biberón.
6. Solamente da jugo en una taza, preferiblemente con las comidas.
7. Cambié el biberón para una taza en el primer cumpleaños.
8. Dé una merienda saludable.
9. Las citas del bebé empiezan cuando el primer diente sale, pero no después de un año.
10. ¿Ves manchas blancas? Vé al dentista.

# Remember...

1. Mom's teeth are important.
2. Baby teeth are important.
3. Clean teeth and gums every day.
4. Only formula, water or breast milk should be fed from a bottle.
5. A child should not be put to bed with a bottle.
6. Give juice in a cup only, preferably with meals.
7. Trade the bottle for a cup by the first birthday.
8. Give healthy snacks.
9. Baby's check-ups should start when his/her first tooth comes in, but no later than age 1.
10. If you see white spots, see the dentist.

# Recuerde...

1. Los dientes de la mamá son importantes.
2. Los dientes de del bebé son importantes.
3. Limpia los dientes y encías cada día.
4. Sólo fórmula, agua, o leche de seno en el biberón.
5. A dormir sin biberón.
6. Solamente da jugo en una taza, preferiblemente con las comidas.
7. Cambié el biberón par una taza antes del primer cumpleaños.
8. Dé meriendas saludable.
9. Las citas del bebé empiezan cuando el primer diente sale, no después de un año.
10. ¿Vé manchas blancas? Vé al dentista.





## ***Importance of Good Oral Health for Pregnant Women and New Mothers***

The need to maintain good oral health is important throughout a person's life. It is especially important if you are pregnant or are a new mother. Remember, how you take care of yourself can affect the health of your baby.

The good news is that oral disease can be prevented. You are taking the right steps today to learn about good oral health for you and your baby!

This publication was made possible by grant number H47MC01935 from the U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration, Maternal and Child Health Bureau. Its contents, however, are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the federal granting agency.

The publication was developed by the Illinois Department of Public Health in conjunction with the Illinois Department of Human Services and Illinois Head Start. Assistance was provided by the University of Iowa College of Dentistry, California Department of Health Services and Alabama Department of Public Health.

For more information, contact  
Illinois Department of Public Health,  
Division of Oral Health  
535 W. Jefferson St.  
Springfield, IL 62761  
217-785-4899  
800-547-0466 - TTY (hearing impaired)  
[www.idph.state.il.us](http://www.idph.state.il.us)

## ***La Importancia de una Buena salud Oral para Mujeres Preñadas y Madres por primera vez***

La salud oral y el mantenimiento son necesarios y muy importante en la persona a través de la vida. Es muy importante especialmente si usted está preñada, embarazada o es su primera vez como madre. Acuérdesse que de la manera que usted se cuida puede afectar la salud de su bebé.

La buena noticia es que la enfermedad oral puede ser preventiva. ¡Hoy usted está tomando los pasos indicados para aprender todo lo que concierne a la buena salud oral para usted y su bebé!

Esta publicación fue posible por el número de fondos H47MC01935 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EU, Administración de Recursos para la Salud y Servicios, Buró Materno y Salud del Niño. Sin embargo, el contenido es la responsabilidad únicamente de los autores y no representa el punto de vista de la agencia proveedora de fondos necesariamente.

La publicación fue desarrollada por el Departamento de Salud Pública de Illinois en asociación con el Departamento de Servicios Humanos Head Start de Illinois. Con asistencia proveída por la Universidad de IOWA Colegio de Odontología, Departamento de Servicios Humanos de California y el Departamento de Salud Pública de Alabama.

Para mayor información, comuníquese al  
Departamento de Salud Pública de Illinois  
División de la Salud Oral  
535 W. Jefferson St.  
Springfield, IL 62761  
217-785-4899  
800-547-0466 TTY (Para personas con impedimentos auditivos)  
[www.idph.state.il.us](http://www.idph.state.il.us)