

## Higiene dental

### Consejos importantes para que su hijo se mantenga sano:

- Llevar a su hijo al dentista dos veces al año.
- Elegir alimentos nutritivos para toda la familia. Los productos frescos son generalmente las comidas más saludables.
- Cepillar los dientes por lo menos dos veces al día con dentífrico que contenga flúor
- No comer muchos dulces y refrescos dulces, tales como ponche o sodas. Estos productos contienen mucha azúcar lo que ocasiona caries y reemplaza a ingredientes nutritivos en la dieta de su hijo.
- Los dulces y refrescos dulces también contribuyen a problemas de peso, lo que a su vez ocasiona otras enfermedades, tales como, diabetes.

**¡Cuantos menos dulces y sodas, MEJOR!**

Los dientes de leche son muy importantes. Los niños necesitan sus dientes para comer bien, hablar, sonreír, y sentirse bien de sí mismos. Los niños que tienen caries podrían tener problemas para comer, podrían dejar de sonreír, y tener dificultades para prestar atención y aprender en la escuela. Una carie dental es una infección que no sana y que puede ser dolorosa si no se recibe tratamiento. Sin asistencia adecuada, los niños se podrían enfermar al extremo de tener que ir a emergencia, y sus dientes permanentes podrían dañarse para siempre.

