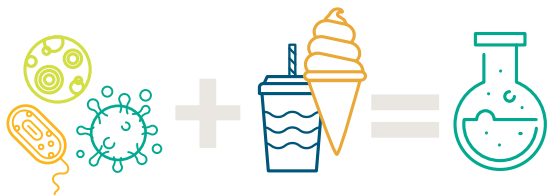


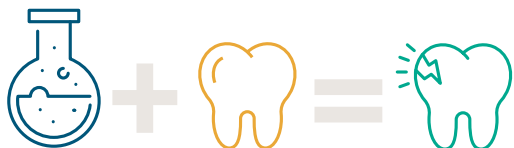
# Su cepillo de dientes es una varita mágica

¡Sus beneficios dentales incluyen limpiezas anuales, radiografías, empastes y más!

## ¿Cómo le dan caries a un diente?



La placa dental más el azúcar causan ácido



El ácido más dientes saludables causan caries

Las caries son causadas por las bacterias que hay en la boca. Estas bacterias producen ácido. El ácido elimina minerales importantes de la capa superior protectora (esmalte) de un diente, lo que causa una caries. Merendar a menudo, sobre todo meriendas azucaradas o bebidas azucaradas como refrescos y jugos, pueden producir más de estos ácidos.

## ¿Necesita ayuda para encontrar a un dentista?

Puede encontrar un enlace al directorio de proveedores de su plan dental en nuestra página web. **Su plan dental está en la parte de atrás de su tarjeta de identificación del miembro.** Para obtener más información sobre la salud dental infantil, visite [colpachealth.org/for-members/dental-health-resources](http://colpachealth.org/for-members/dental-health-resources)

Si necesita ayuda, transporte o servicios de interpretación, llame al Departamento de Atención al Cliente de Columbia Pacific CCO al 503-488-2822, sin costo al 855-722-8206 o TTY 711.

Puede recibir este material en otros idiomas, letra grande, braille o en el formato que prefiera. También puede solicitar servicios de interpretación. Esta ayuda es gratuita. Llame al 855-722-8206 o TTY 711. Aceptamos llamadas de retransmisión.

[colpachealth.org](http://colpachealth.org)

OHP-CPC-22-3180

OHP-22372494-0907

## Mantenga a las niñas y los niños sanos con la práctica de una buena salud bucal



Columbia Pacific CCO™

Parte de la familia CareOregon

## ¡Los dientes sanos son parte de un cuerpo sano!

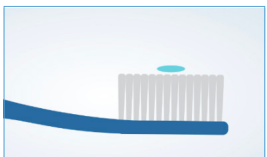
Sin importar la edad, usted puede ayudar a promover una buena salud bucal.



### Practique hábitos saludables desde el principio

#### Recién nacidos e infantes:

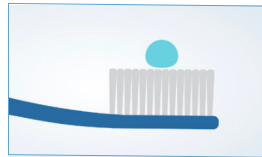
1. Use un paño suave para limpiar las encías y la boca del bebé.
2. Para evitar caries, cambie los biberones por vasos para tomar leche o agua a los 12 meses de edad o antes.
3. Haga un chequeo de salud bucal después de que salga el primer diente de leche o para el primer cumpleaños.
4. Para los menores de 3 años, cepille usando **una cantidad del grande de un grano de arroz** de pasta de dientes con fluoruro dos veces al día.



### A medida que su menor crece

#### Niñas y niños:

1. Ayude a los menores con el cepillado y el uso del hilo dental hasta que tengan por lo menos 8 años.
2. Para niñas y niños mayores de 3 años, use una **cantidad del tamaño de un guisante** de pasta de dientes con fluoruro dos veces al día.



3. Limite el consumo de bebidas azucaradas, tales como jugos, refrescos o bebidas isotónicas o energizantes en las comidas y cepille los dientes después de tomarlas; también puede tomar agua en su lugar.
4. Elija meriendas saludables entre comidas como frutas o verduras con hummus o mantequillas de nueces y opciones lácteas saludables como rodajas o tiras de queso y yogur.



### Proteja sus sonrisas para los años por venir

#### Niñas y niños mayores y adolescentes:

1. Si su menor hace deportes, proteja los dientes con el uso de una férula dental.
2. Tenga cuidado con los piercings en la boca ya que pueden provocar infecciones, quebrar o romper los dientes.
3. Conozca los efectos que consumir tabaco y vapear pueden tener en la salud bucal, entre otros, enfermedad de las encías, pérdida de dientes y cáncer bucal. Hábteles sobre estos efectos a sus hijas e hijos.
4. Hable con el proveedor de su menor sobre la vacuna contra el VPH. El VPH provoca cáncer en la parte de atrás de la boca y en la garganta.

¡Programa un chequeo dental por lo menos una vez al año!