

## Get Dental Care for Your Baby

- Check your baby's gums and teeth once a month. Look for white spots. If you see white spots, take your baby to a dentist right away.
- Take your baby to the dentist by the time she is 1 year old to have her teeth and gums checked.

## Keep Your Own Mouth Healthy

- Brush your teeth with a soft toothbrush and toothpaste with fluoride, twice a day, after breakfast and before bed.
- Floss once a day before bedtime.
- Eat healthy foods, like whole-grain products, dairy products, fruits, vegetables, meat, fish, chicken, eggs, beans, and nuts.
- Eat fewer sweets like candy, cookies, or cake. Drink fewer sugary drinks like fruit-flavored drinks or pop (soda). Eat sweets or drink sugary drinks at mealtimes only.
- Get dental care.



## A Healthy Smile for Your Baby

### Tips to Keep Your Baby Healthy



## Resources

### Finding a Dentist

- <http://www.aapd.org/finddentist>
- <http://www.ada.org/ada/findadentist/advancedsearch.aspx>
- <http://www.knowyourteeth.com/findadentist>

### Finding Low-Cost Dental Care

- <http://www.nidcr.nih.gov/FindingDentalCare/ReducedCost/FLCDC.htm>

### Finding Health Insurance Coverage

- <http://www.coverageforall.org>

Cite as: Holt K, Barzel R. 2009. *A Healthy Smile for Your Baby: Tips to Keep Your Baby Healthy*. Washington, DC: National Maternal and Child Oral Health Resource Center.

*A Healthy Smile for Your Baby: Tips to Keep Your Baby Healthy* © 2009 by the National Maternal and Child Oral Health Resource Center, Georgetown University. Second printing.

This publication was made possible by grant number H47MC00048 from the Maternal and Child Health Bureau (MCHB), Health Resources and Services Administration (HRSA), U.S. Department of Health and Human Services (DHHS). Permission is given to photocopy this publication or to forward it, in its entirety, to others. Requests for permission to use all or part of the information contained in this publication in other ways should be sent to the address below.

National Maternal and Child Oral Health Resource Center  
Georgetown University  
Phone: (202) 784-9771  
E-mail: [OHRCinfo@georgetown.edu](mailto:OHRCinfo@georgetown.edu)  
Website: <http://www.mchoralhealth.org>



Taking care of your baby's gums and teeth is important. Clean your baby's gums or brush your baby's teeth, give your baby healthy foods, and take your baby to the dentist by the time he is 1 year old. If you take care of your teeth, it will help your baby's teeth stay healthy, too.

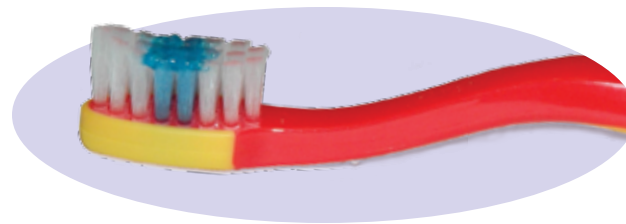
Children need healthy teeth. Healthy teeth help them to chew and to speak clearly. Baby teeth also make space for adult teeth. Babies need to have their teeth brushed. Before they have teeth, you should clean their gums.

Give your baby a healthy start! Here are tips to keep your baby's gums and teeth healthy.



## Take Care of Your Baby's Mouth

- Clean your baby's gums after every feeding even before her first teeth come in. Use a clean, damp washcloth or a toothbrush with soft bristles and a small head made for babies.
- When your baby gets her first tooth (usually around 6 to 10 months), begin brushing her teeth with toothpaste with fluoride (floor-ide) twice a day. Use a small smear of toothpaste.



- Brush the front and back of your baby's teeth. Lift her lips to brush at the gum line of her front teeth.
- If your baby has sore gums from a tooth coming in, give her a cold teething ring, cool spoon, or cold wet washcloth. Or you can rub your baby's gums with a clean finger.
- Germs can pass from your mouth to your baby's mouth. Do not test a bottle with your mouth to see if it is too hot. Use a different spoon to taste your baby's food. If your baby's bottle nipple or pacifier falls on the floor, clean it with water.
- Do not dip pacifiers in sweet foods like sugar, honey, or syrup.

## Give Your Baby Healthy Foods

- Breast milk is best! Breastfeed your baby for 6 months or longer if you can. If you feed your baby formula, use formula with iron. Wait until your baby is 1 year old before feeding him cow's milk.
- Hold your baby while feeding him breast milk or formula in a bottle.
- Do not put your baby to sleep with a bottle filled with breast milk, formula, juice, or sugary drinks like fruit-flavored drinks or pop (soda).
- Wait until your baby is 6 months old before giving him juice. Serve juice in a cup. Do not give your baby more than 4 to 6 ounces of juice each day. Give your baby 100-percent fruit juice only.
- When your baby is around 4 to 6 months old, start giving him solid foods. Do not give your baby solid foods before he is ready. One way to tell if your baby is ready is if he can sit by himself without holding on to anything.
- As your baby begins to eat more solid foods and drink from a cup, you can wean him from the bottle. Begin to wean your baby from the bottle slowly, at about age 9 to 10 months. By age 12 to 14 months, most babies can drink from a cup.
- Do not give your baby sweets, like candy, cookies, or cake, or sugary drinks.



# Después de que nazca tu bebé

Después de que nazca tu bebé, es importante que sigas cepillándote con pasta con fluoruro. Además, debes seguir usando el hilo dental, comer alimentos saludables y obtener cuidado dental. Si tu boca está saludable, es muy probable que la boca de tu bebé también esté saludable.

## El cuidado de las encías y los dientes de tu bebé

- ¡La leche materna es la mejor! Dale el pecho a tu bebé por 6 meses o más si puedes.
- Los gérmenes pueden pasar de tu boca a la boca de tu bebé. Usa una cuchara diferente para probar la comida de tu bebé. Lava el chupón de tu bebé con agua. Nunca lo limpies con tu boca.
- Limpia las encías de tu bebé después de cada comida, aun cuando no tenga ningún diente. Usa una toallita limpia y húmeda o un cepillo dental para bebés con cerdas suaves y de cabeza pequeña.
- Cuando le salga el primer diente a tu bebé (usualmente alrededor de 6 a 10 meses) empieza a cepillarle los dientes con pasta con fluoruro dos veces al día. Usa sólo un poquitito de pasta.
- Nunca pongas a dormir a tu bebé con el biberón lleno de leche materna, fórmula, jugo o bebidas azucaradas como bebidas con sabor a fruta o refrescos (sodas).
- Lleva a tu bebé al dentista antes de su primer año para que le revise sus dientes y encías.



# Dos sonrisas saludables

## Consejos para mantenerte a ti y a tu bebé sanos



## Recursos

### Cómo encontrar a un dentista

- <http://www.aapd.org/finddentist>
- <http://www.ada.org/ada/findadentist/advancedsearch.aspx>
- <http://www.knowyourteeth.com/findadentist>

### Cómo encontrar cuidado dental de bajo costo

- <http://www.nidcr.nih.gov/FindingDentalCare/ReducedCost/FLCDC.htm>

### Cómo encontrar cobertura de tu seguro médico

- <http://www.coverageforall.org>

**Cítese como:** Holt K, Clark M, Barzel R. 2009. *Dos sonrisas saludables: Consejos para mantenerte a ti y a tu bebé sanos* (rev.) Washington, DC: National Maternal and Child Oral Health Resource Center.

*Dos sonrisas saludables: Consejos para mantenerte a ti y a tu bebé sanos* (rev.) © 2009 por el National Maternal and Child Oral Health Resource Center, Georgetown University. Segunda impresión.

Esta publicación fue posible por medio de la beca número H47MC00048 de: Maternal and Child Health Bureau (MCHB), Health Resources and Services Administration (HRSA), U.S. Department of Health and Human Services (DHHS). Se otorga permiso para fotocopiar esta publicación, así como para reenviarla en su totalidad a otros. Las solicitudes de permiso para usar la totalidad o parte de la información contenida en esta publicación en formas diferentes deberán ser enviadas a la siguiente dirección.

National Maternal and Child Oral Health Resource Center  
Georgetown University  
Teléfono: (202) 784-9771  
Correo-E: [OHRInfo@georgetown.edu](mailto:OHRInfo@georgetown.edu)  
Sitio web: <http://www.mchoralhealth.org>



El cuidado de tu boca durante el embarazo es importante para ti y para tu bebé. Cepillarse, usar hilo dental, comer saludable y visitar al dentista para recibir chequeos y tratamientos ayudará a mantener sanos a ti y a tu bebé.



Los cambios en tu cuerpo durante el embarazo pueden causarte encías adoloridas, hinchadas y rojas si no te cepillas y usas hilo dental todos los días. Este problema se llama gingivitis. Si la gingivitis no es tratada, puede convertirse en periodontitis. Esta enfermedad puede conducir a la caída de los dientes.

Cuando nazca tu bebé, cuídale los dientes y encías por igual.

¡Dale a tu bebé un comienzo sano! Los siguientes consejos son para mantener saludables tus dientes y encías y los de tu bebé.



## Durante tu embarazo

### Cepíllate y usa hilo dental

- Para prevenir o controlar las caries, cepíllate los dientes con un cepillo suave y una pasta dental con fluoruro dos veces al día.
- Utiliza hilo dental una vez al día antes de dormir.
- Si no puedes cepillarte los dientes porque te sientes mal o estás enferma, enjuágate la boca con agua o con un enjuague que contenga fluoruro.
- Si vomitas, enjuágate la boca con agua.

### Come alimentos saludables

- Come frutas, verduras, comidas de grano integral como pan o galletas y productos lácteos como leche, yogurt o queso. Carnes magras, pescado, pollo, huevos, frijoles y nueces, los cuales son buenos también. Come alimentos que tengan azúcar sólo con las comidas.
- Bebe agua o leche baja en grasa en vez de jugos, bebidas con sabor a frutas o refrescos (sodas).
- Toma agua varias veces al día, especialmente entre comidas y bocadillos/meriendas.
- Come menos dulces, galletas o pasteles. Bebe menos bebidas con sabor a frutas o refrescos (sodas). Come y bebe cosas dulces sólo con las comidas.
- Busca productos comestibles, como mentas o gomas de mascar, que contengan xilitol.

### Obtén cuidado dental

- Obtén un chequeo dental. Es seguro recibir cuidado dental durante el embarazo. No esperes hasta que tengas a tu bebé.
- Notifica al personal de la oficina dental sobre tu embarazo y la fecha de parto. Esta información les ayudará a mantenerte cómoda.
- El personal dental te puede recomendar enjuagues con fluoruro o goma de mascar con xilitol, lo cual puede ayudar a reducir las bacterias que pueden causar las caries y la gingivitis.
- Habla con tu médico si necesitas ayuda para recibir cuidado dental o para hacer una cita.



# After Your Baby Is Born

After your baby is born, it is important for you to keep brushing with toothpaste. You also need to floss, eat healthy foods, and get dental care. When your mouth is healthy, your baby is more likely to have a healthy mouth, too.

## Care for Your Baby's Gums and Teeth

- Breast milk is best! Breastfeed your baby for 6 months or longer if you can.
- Germs can pass from your mouth to your baby's mouth. Use a different spoon to taste your baby's food. Clean your baby's pacifier with water. Do not use your mouth to clean it.
- Clean your baby's gums after every feeding even before her first teeth come in. Use a clean, damp washcloth or a toothbrush with soft bristles and a small head made for babies.
- When your baby gets his first tooth (usually around 6 to 10 months), begin brushing his teeth with toothpaste with fluoride twice a day. Use a small smear of toothpaste.
- Do not put your baby to sleep with a bottle filled with breast milk, formula, juice, or sugary drinks like fruit-flavored drinks or pop (soda).
- Take your baby to the dentist by the time she is 1 year old to have her teeth and gums checked.



## Resources

### Finding a Dentist

- <http://www.aapd.org/finddentist>
- <http://www.ada.org/ada/findadentist/advancedsearch.aspx>
- <http://www.knowyourteeth.com/findadentist>

### Finding Low-Cost Dental Care

- <http://www.nidcr.nih.gov/FindingDentalCare/ReducedCost/FLCDC.htm>

### Finding Health Insurance Coverage

- <http://www.coverageforall.org>

Cite as: Holt K, Clark M, Barzel R. 2009. *Two Healthy Smiles: Tips to Keep You and Your Baby Healthy* (rev.). Washington, DC: National Maternal and Child Oral Health Resource Center.

*Two Healthy Smiles: Tips to Keep You and Your Baby Healthy* (rev.) © 2009 by the National Maternal and Child Oral Health Resource Center, Georgetown University. Second printing.

This publication was made possible by grant number H47MC00048 from the Maternal and Child Health Bureau (MCHB), Health Resources and Services Administration (HRSA), U.S. Department of Health and Human Services (DHHS). Permission is given to photocopy this publication or to forward it, in its entirety, to others. Requests for permission to use all or part of the information contained in this publication in other ways should be sent to the address below.

National Maternal and Child Oral Health Resource Center  
Georgetown University  
Phone: (202) 784-9771  
E-mail: [OHRCinfo@georgetown.edu](mailto:OHRCinfo@georgetown.edu)  
Website: <http://www.mchoralhealth.org>



# Two Healthy Smiles

## Tips to Keep You and Your Baby Healthy



Taking care of your mouth while you are pregnant is important for you and your baby. Brushing, flossing, eating healthy foods, and getting dental checkups and treatment will help keep you and your baby healthy.



Changes to your body when you are pregnant can make your gums sore, puffy, and red if you do not brush and floss every day. This problem is called gingivitis (gin-gih-vi-tis). If gingivitis is not treated, it may lead to periodontal (pear-ee-oh-don-tuhl) disease. This disease can cause tooth loss.

After your baby is born, take care of your baby's gums and teeth too.

Give your baby a healthy start! Here are tips to keep you and your baby's teeth and gums healthy.



## While You Are Pregnant

### *Brush and Floss*

- To prevent or control tooth decay, brush your teeth with a soft toothbrush and toothpaste with fluoride (floor-ide) twice a day.
- Floss once a day before bedtime.
- If you cannot brush your teeth because you feel sick, rinse your mouth with water or a mouth rinse that has fluoride.
- If you vomit, rinse your mouth with water.

### *Eat Healthy Foods*

- Eat fruits, vegetables, whole-grain products like bread or crackers, and dairy products like milk, yogurt, or cheese. Lean meats, fish, chicken, eggs, beans, and nuts are also good choices. Eat foods that have sugar at mealtimes only.
- Drink water or low-fat milk instead of juice, fruit-flavored drinks, or pop (soda).
- Drink water at least a few times a day, especially between meals and snacks.
- Eat fewer sweets like candy, cookies, or cake. Drink fewer sugary drinks like fruit-flavored drinks or pop (soda). Eat sweets or drink sugary drinks at mealtimes only.
- Look for products, like chewing gum or mints, that contain xylitol (zy-lih-tohl).

### *Get Dental Care*

- Get a dental checkup. It is safe to have dental care when you are pregnant. Do not put it off until after you have the baby.
- Tell the dental office staff that you are pregnant and your due date. This will help the dental team keep you comfortable.
- The dental team may recommend rinses with fluoride or chewing gum with xylitol, which can help reduce bacteria that can cause tooth decay and gingivitis.
- Talk to your doctor if you need help getting dental care or making an appointment.



## Obtén cuidado dental para tu bebé

- Examina los dientes y encías de tu bebé una vez al mes. Fíjate bien que no tenga manchas blancas en los dientes. Si ves manchas blancas, lleva a tu bebé al dentista inmediatamente.
- Lleva a tu bebé al dentista antes de su primer año para que le revise sus dientes y encías.

## Mantén tu propia boca sana

- Cepíllate los dientes con un cepillo suave y con pasta con fluoruro dos veces al día, después del desayuno y antes de dormir.
- Utiliza el hilo dental una vez al día antes de dormir.
- Come alimentos saludables, como productos de grano integral, productos lácteos, frutas, verduras, carne, pescado, pollo, huevos, frijoles y nueces.
- Come menos golosinas como dulces, galletas o pasteles. Toma menos bebidas azucaradas como bebidas con sabor a frutas o refrescos (sodas). Come y bebe cosas dulces sólo con las comidas.
- Obtén cuidado dental.



## Recursos

### Cómo encontrar a un dentista

- <http://www.aapd.org/finddentist>
- <http://www.ada.org/ada/findadentist/advancedsearch.aspx>
- <http://www.knowyourteeth.com/findadentist>

### Cómo encontrar cuidado dental de bajo costo

- <http://www.nidcr.nih.gov/FindingDentalCare/ReducedCost/FLCDC.htm>

### Cómo encontrar cobertura de tu seguro médico

- <http://www.coverageforall.org>

**Cítese como:** Holt K, Barzel R. 2009. *Una sonrisa saludable para tu bebé: Consejos para mantener sano a tu bebé*. Washington, DC: National Maternal and Child Oral Health Resource Center.

*Una sonrisa saludable para tu bebé: Consejos para mantener sano a tu bebé* © 2009 por el National Maternal and Child Oral Health Resource Center, Georgetown University. Segunda impresión.

Esta publicación fue posible por medio de la beca número H47MC00048 de: Maternal and Child Health Bureau (MCHB), Health Resources and Services Administration (HRSA), U.S. Department of Health and Human Services (DHHS). Se otorga permiso para fotocopiar esta publicación, así como para reenviarla en su totalidad a otros. Las solicitudes de permiso para usar la totalidad o parte de la información contenida en esta publicación en formas diferentes deberán ser enviadas a la siguiente dirección.

National Maternal and Child Oral Health Resource Center  
Georgetown University  
Teléfono: (202) 784-9771  
Correo-E: [OHRInfo@georgetown.edu](mailto:OHRInfo@georgetown.edu)  
Sitio web: <http://www.mchoralhealth.org>



## Una sonrisa saludable para tu bebé

## Consejos para mantener sano a tu bebé



El cuidado de los dientes y encías de tu bebé es importante. Límpiale las encías a tu bebé o cepíllale los dientes, dale a tu bebé alimentos saludables y llévalo al dentista en cuanto cumpla un año. Si tú cuidas de tus dientes, esto ayudará a que los dientes de tu bebé también permanezcan sanos.

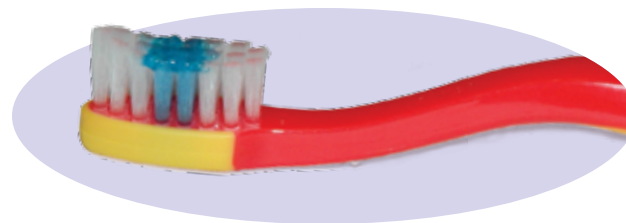
Los niños necesitan tener dientes sanos. Los dientes sanos les ayudan a masticar y a hablar claramente. Además los dientes de leche mantienen el espacio para los dientes de adulto. Los bebés necesitan que les cepillen los dientes. Si tu bebé aún no tiene dientes, debes limpiarle las encías.

¡Dale a tu bebé un comienzo sano! Los siguientes consejos son para mantener saludables los dientes y encías de tu bebé.



## Cuida de la boca de tu bebé

- Limpia las encías de tu bebé después de cada comida, aun cuando no tenga ningún diente. Usa una toallita limpia y húmeda o un cepillo dental para bebés con cerdas suaves y de cabeza pequeña.
- Cuando le salga el primer diente a tu bebé (usualmente alrededor de los 6 a los 10 meses), empieza a cepillarle los dientes con pasta con fluoruro dos veces al día. Usa sólo un poquitito de pasta.



- Cepíllale los dientes a tu bebé por delante y por detrás. Levántale el labio para cepillar la línea de la encía de los dientes de enfrente.
- Si tu bebé tiene las encías hinchadas porque le está brotando un diente, dale un masticador frío, una cuchara fría o una toallita mojada en agua fría o puedes sobarle las encías con tu dedo limpio.
- Los gérmenes pueden pasar de tu boca a la boca de tu bebé. No pruebes el biberón con tu boca para ver si está muy caliente. Usa una cuchara diferente para probar la comida de tu bebé. Si se cae al piso el chupón o la tetera, lávalo con agua.
- Nunca metas los chupones en dulce como azúcar, miel o almíbar.

## Dale a tu bebé comidas saludables

- ¡La leche materna es la mejor! Dale el pecho a tu bebé por lo menos 6 meses o más si puedes. Si le das fórmula, usa fórmula con hierro. Espera a que tu bebé cumpla 1 año antes de darle leche de vaca.
- Abraza a tu bebé mientras le das un biberón con leche materna o fórmula.
- Nunca pongas a dormir a tu bebé con el biberón lleno de leche materna, fórmula, jugo o bebidas azucaradas como bebidas con sabor a fruta o refrescos (sodas).
- Espera a que tu bebé cumpla 6 meses para darle jugo. Sírvele el jugo en una tacita. No le des a tu bebé más de 4 a 6 onzas de jugo cada día. Dale a tu bebé sólo jugo que sea cien por ciento jugo de frutas.
- Cuando tu bebé tenga alrededor de 4 a 6 meses, empieza a darle comida sólida. No le des a tu bebé comida sólida hasta que él esté listo. Una buena forma para saber si tu bebé está listo es si se puede sentar solito sin sostenerse de nada.
- Cuando tu bebé empiece a comer más comida sólida y tome de una tacita, puedes empezar a quitarle el biberón. Empieza a quitarle el biberón poco a poco, como a los 9 o 10 meses. Cuando tienen de 12 a 14 meses, la mayoría de los bebés ya pueden tomar de una taza.
- No le des a tu bebé golosinas, como dulces, galletas, pasteles o bebidas azucaradas.

