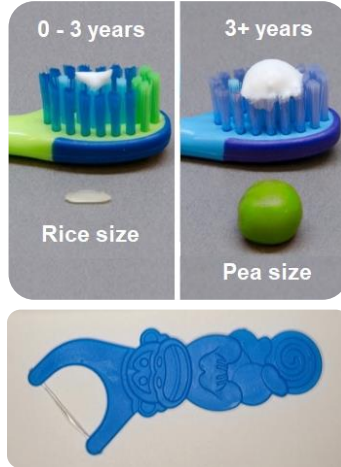




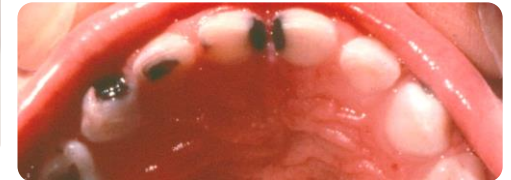
# 5 Steps to Healthy Teeth for Children



Start of Decay: chalky white spots



Severe Decay: brown-black spots



**1** Brush 2 times a day for 2 minutes with fluoride toothpaste. Floss teeth daily.

**2** Lift the lip once a month. Look for signs of decay. Check front, back and between teeth.



**3** Choose a dentist by age 1 to start regular visits.

**4** Eat healthy snacks and drink water.

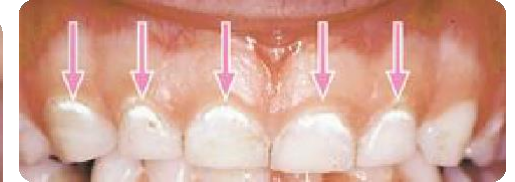
**5** Get protected with fluoride varnish- ask pediatrician/dentist.



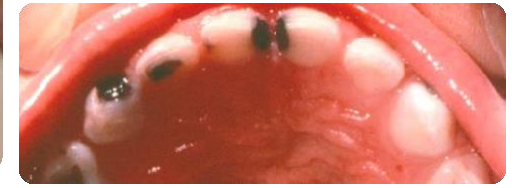
# 5 Pasos para que los Niños tengan Dientes Sanos



Aparición de la caries: manchas blancas calcáreas



Deterioro grave: manchas marrón-negras



**1** Cepillarse 2 veces al día durante 2 minutos con pasta dental fluorada. Usar hilo dental a diario.

**2** Levantar el labio una vez al mes. Busque indicios de caries. Revise delante, detrás y entre los dientes.



**3** Elija un dentista antes de cumplir 1 año para comenzar a asistir a las visitas regulares.

**4** Comer alimentos saludables y beber agua.

**5** Protéjase con flúor - pregúntele al pediatra/dentista.