



Healthy Mouth and Happy Smiles

Start your child's oral health routine today!



Brush for 2 minutes, twice a day

Brush your teeth with fluoride toothpaste and floss once daily. Adults should help children until they reach about 8 years old.



Visit the dentist twice a year

Go before it hurts and catch problems early. Prevent tooth decay before it starts!



Baby teeth are important

Healthy baby teeth help kids eat, speak, smile, and hold space for adult teeth to grow in properly.



No to sugary foods, juice & drinks

Too much added sugar from sweet drinks, juice and foods causes cavities. Give kids water instead to keep smiles strong, and limit sugary food and drinks!



Pro Tip

Drink Clean Fluoridated Tap Water!

Fluoride protects our teeth, makes them stronger, and helps prevent cavities from forming.

1st First Tooth First Birthday First Dental Visit

A child's first dental visit should be around their 1st birthday - or better yet, by their first tooth.

Early dental visits help your child become comfortable with the dentist.

Your dental professional will show you how to clean the child's teeth properly and how to handle habits like thumb-sucking.

Enroll in Affordable Health Coverage Today

San Mateo County Health Coverage Unit (HCU)

San Mateo County's Health Coverage Unit (HCU) helps residents find and apply for health insurance like Medi-Cal, Covered California, ACE, and CCHIP.



650-616-2002



info-hcu@smcgov.org

Funded by the CDPH under Contract 22-10196

Connect with SMC Oral Public Health Program



smchealth.org/oral-health



SMCOraHealth@smcgov.org





SAN MATEO COUNTY HEALTH
FAMILY HEALTH
SERVICES

Bocas sanas, sonrisas felices

¡Empiece con la rutina de salud
bucal de su hijo hoy mismo!



Cepílese los dientes durante 2 minutos, dos veces al día

Cepílese los dientes con una pasta dental con fluoruro y use hilo dental una vez al día. Los adultos deben ayudar a los niños hasta que cumplan 8 años.



Visite al dentista dos veces al año

Vaya antes de tener dolor y detecte los problemas a tiempo. ¡Prevenga las caries antes de que aparezcan!



Los dientes de leche son importantes

Los dientes de leche saludables ayudan a los niños a comer, hablar, sonreír y a mantener el espacio para que los dientes permanentes crezcan correctamente.



Evite las bebidas, los jugos y alimentos azucarados

El exceso de azúcar de las bebidas, jugos y alimentos azucarados producen caries. En su lugar, ofrezca agua a los niños para mantener sus sonrisas saludables y limite los alimentos y bebidas azucarados.

Inscríbase en una cobertura de salud asequible hoy mismo

Unidad de Cobertura de Salud (HCU) del Condado de San Mateo

La Unidad de Cobertura de Salud (HCU) del Condado de San Mateo ayuda a los residentes a encontrar y solicitar un seguro de salud como Medi-Cal, Covered California, Acceso y Atención para Todos (Access and Care for Everyone, ACE) y el Programa de Seguro de Salud para los Niños del Condado (County Children's Health Insurance Program, CCHIP).



650-616-2002



info-hcu@smcgov.org



Consejo profesional

¡Beba agua potable fluorada y limpia!

El fluoruro protege los dientes, los fortalece y ayuda a prevenir la formación de caries.

1^{ER} Primer diente Primer cumpleaños Primera consulta dental

La primera consulta dental de un niño

debe ser alrededor del primer año, o mejor aún, cuando le salga el primer diente.

Las consultas dentales tempranas ayudan a que su hijo se sienta cómodo con el dentista.

Tu profesional dental le enseñará a limpiar correctamente los dientes del niño y a controlar hábitos como chuparse el dedo.

Financiado por el CDPH, bajo el contrato 22-10196

Comuníquese con el Programa de Salud Pública
Bucal del SMC



smchealth.org/oral-health



SMCOraHealth@smcgov.org

