



## Manteniendo los dientes de tus hijos sanos

- ¡Casi todos los alimentos pueden causar caries si no se cepillan los dientes frecuentemente o no se usa el hilo dental regularmente!
- Los alimentos chiclosos, pegajosos y con alto contenido de azúcar son los peores para los dientes.
- Entre más tiempo permanezca la comida en la boca o con más frecuencia, es más probable que se formen caries. Trate de no permitir que su hijo beba bebidas con alto contenido de azúcar, como refrescos y jugos, durante el día.
- Los alimentos que promueven una buena salud dental incluyen frutas y verduras frescas, yogurt natural, queso, leche y palomitas de maíz.

Los niños pueden aprender sobre la alimentación saludable y como volverse más activos leyendo libros.

¿Quiere encontrar libros sobre esos temas para leer con su hijo?

Ve a nuestra cuenta en Goodreads

<http://umurl.us/aGM>

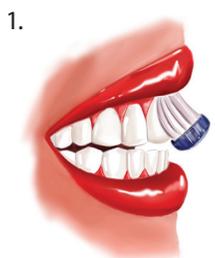
*(cuando vaya a la página web, recuerde que tiene que distinguir las mayúsculas y minúsculas)*

## Cepillándose los dientes adecuadamente

Asegúrese de tener un cepillo de dientes del tamaño adecuado para su boca. El tamaño está marcado en el paquete. Un cepillo demasiado pequeño no hará un buen trabajo, y un cepillo demasiado grande puede lastimarle la boca.

1. Sostenga el cepillo de dientes de manera que el cepillo apunte hacia las encías. Esto ayudará a limpiar a lo largo de la línea de las encías donde se acumula la placa.
2. Mueva el cepillo en pequeños círculos, como si estuviera tratando de limpiar cada diente individualmente. Esto ayudará a asegurarse de que todos los dientes se cepillen bien.

3. Asegúrese de cepillarse los dientes por dentro y por fuera. ¡Cepillando solo el exterior de los dientes es como si se lavara una sola mano!
4. Incline su cepillo de dientes cuando limpie el interior de sus dientes frontales. Acuérdesse de cepillar en pequeños círculos.
5. Cepille muy bien la superficie de sus dientes y muelas, con un movimiento hacia adelante y hacia atrás. Esto ayuda a eliminar todas las partículas de comida atrapadas en los dientes.
6. Reemplace su cepillo de dientes cada 3 a 4 meses.



## Niños en la Cocina

Haga que su hijo participe en la preparación de estas botanas y que ayuden a escoger las frutas, las verduras y los productos para untar en estas botanas rápidas y fáciles de hacer.

### Botanas rápidas y fáciles de hacer

¡Alimenta tus dientes!

Las ideas de botanas saludables incluyen: frutas y verduras, yogurt bajo en grasa, queso o leche, carne sin grasa y granos integrales.

#### Aquí hay algunas botanas rápidas y fáciles para que preparen juntos:

- Sumerja las fresas u otras frutas en yogurt bajo en grasa.
- Remoje las verduras crudas en hummus.
- Pruebe las hojas de espinaca enrolladas con queso crema vegetal bajo en grasa.
- Cubra las galletas integrales con queso bajo en grasa.
- Unte el hummus en tortillas de trigo integral y cúbralas con la zanahoria rallada u otras verduras.

¿Tiene algunas ideas para botanas rápidas y fáciles?



Sumerja las fresas u otras frutas en yogurt bajo en grasa.



Unte con hummus en tortillas de trigo integral y cúbralas con la zanahoria rallada.



Pruebe las hojas de espinaca enrolladas con queso crema vegetal bajo en grasa.



Cubra las galletas integrales con queso bajo en grasa.



Sumerja las verduras crudas en hummus.

Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web [mydss.mo.gov/food-assistance/](http://mydss.mo.gov/food-assistance/)