

Tooth decay hurts and makes it hard for kids to focus, learn, or even play



If tooth decay is not treated, it can cause infections in the gums and the bones of the mouth. It can make kids very sick.

Tooth decay can create poor eating habits and trouble learning to talk. You help kids have strong, healthy teeth and avoid spreading tooth decay when you:

- Kiss kids on the cheek, not on the mouth.
- Avoid sharing utensils or cups.
- Brush teeth twice a day, morning and night, 2 minutes at a time with fluoride toothpaste.
- Avoid sugary foods and drinks.

La caries dental duele y dificulta que los niños se concentren, aprendan o incluso que jueguen.



Si la caries dental no se trata, puede causar infecciones en las encías y los huesos de la boca. Puede enfermar gravemente a los niños.

La caries dental puede crear malos hábitos alimenticios y problemas para aprender a hablar. Usted ayuda a los niños a tener dientes fuertes y sanos y evita la propagación de caries cuando usted:

- Besa a los niños en la mejilla, no en la boca.
- Usted evita compartir utensilios o tazas.
- Cepilla los dientes dos veces al día, por la mañana y por la noche, 2 minutos a la vez con pasta de dientes con flúor.
- Evita alimentos y bebidas azucaradas.