



GUÍA DE LOS DIENTES - 4 A 8 AÑOS DE EDAD

Erupción dental

A LOS 4-5 AÑOS DE EDAD, SU HIJO(A) DEBE TENER TODOS LOS DIENTES PRIMARIOS EN SU BOCA. SIN EMBARGO, A ESTA EDAD, ¡LOS DIENTES PERMANENTES DE SU HIJO(A) EMPEZARÁN A SALIR MUY PRONTO!

ALREDEDOR DE LOS 6-7 AÑOS SU HIJO(A) PUEDE ANTICIPARSE VER EL PRIMER DIENTE PERMANENTE; LAS MUELAS. A ESTA MISMA DE EDAD SU HIJO(A) PUEDE NOTAR QUE SUS DIENTES DE LECHE EMPIECEN A AFLOJARSE.

PARA APRENDER MÁS Y OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE UNA GUÍA GENERAL SOBRE LA ERUPCIÓN DE LOS DIENTES PERMANENTES VISITE WWW.LUCENTDENTAL.ORG



Cómo cuidar los dientes

HAY QUE ASEGURARSE QUE SU HIJO(O) CONTINÚE CEPILLANDO SUS DIENTES CON PASTA DENTAL CON FLUORURO DOS VECES AL DÍA POR 2 MINUTOS CON UNA CANTIDAD DE PASTA DEL TAMAÑO DE UN CHÍCHARO. ¡NO SE OLVIDE QUE TAMBIÉN DEBE CEPILLARSE SU LENGUA! A ESTA EDAD, ES DIVERTIDO INTRODUCIRLE A SU HIJO(A) A EL RATONCITO. CUANDO SUS DIENTES PERMANENTES COMIENZAN A REMPLAZAR SUS DIENTES DE PRIMARIOS, LOS DIENTES DE LECHE NECESITAN UN NUEVO HOGAR. NO SE PREOCUPE, QUE EL RATONCITO SE ENCARGARÁ Y EN SU LUGAR DEJARÁ UN REGALO ¡ENSEÑELE A SU HIJO(A) QUE DEBE PONER EL DIENTE DE LECHE DEBAJO DE SU ALMOHADA CUANDO SE VAYA A DORMIR Y LISTO!

Hábitos saludables

¡LO MÁS IMPORTANTE PARA TENER DIENTES FUERTES Y SALUDABLES ES CONTROLAR LAS CRIES! PARA EVITAR CRIES, HAY QUE LIMITAR BEBIDAS COMO SODA Y JUGOS ALTOS EN AZÚCAR Y SUSTITUIRLAS CON LECHE Y AGUA. TAMBIÉN HAY QUE CONSUMIR COMIDAS SALUDABLES COMO LAS MANZANAS, EL YOGURT Y VERDURAS. ESTAS COMIDAS NO SOLO SON BUENAS PARA NUESTROS DIENTES, PERO TAMBIÉN PARA NUESTRA SALUD. ES RECOMENDADO QUE SU HIJO(A) Y LOS ADULTOS VISITEN EL DENTISTA CADA 6 MESES PARA SU EXAMEN PERIÓDICO. ¡NO OLVIDE LLAMAR A SU DENTISTA PARA PONER SU CITA!

