



**SOUTHWEST INITIATIVE
FOUNDATION**



15 3rd Avenue NW
Hutchinson, MN 55350
(800) 594-9480
info@swifoundation.com
www.swifoundation.org

One Connection. Unlimited Possibilities.

El tiempo del regreso a la escuela es un gran recordatorio para toda la familia a visitar al dentista!

Niños de edad escolar

Los niños con bocas saludables están listos para aprender!

Consejos para dientes sanos para niños en edad preescolar:

- Cepille y limpie los dientes de su niño/a regularmente con un cepillo de dientes y hilo dental
 - ☑ Utiliza un cepillo pequeño y suave, con una cantidad de crema dental del tamaño de un grano de arroz para cepillar los dientes después de comer y especialmente antes de dormir. Si no hay un cepillo de dientes disponible, haga que su hijo/a enjuague su boca con agua.
- Supervise cuando su hijo/a se cepilla los dientes
 - ☑ Observe atentamente para asegurarse que su hijo/a esta haciendo un trabajo meticuloso y utilizando solo una pequeña cantidad de crema dental.
- Anime su hijo/a a comer comidas nutritivas y a dormir suficientemente
 - ☑ La boca es la apertura al resto del cuerpo y todo lo que entra afecta a todo el cuerpo. Comidas azucaradas y pegajosas, como gaseosas y dulces, no tienen ningún valor nutritivo y pueden provocar caries. Comidas nutritivas y bastante sueño ayudan a los niños a crecer grandes, fuertes, y listos para aprender!
- Hable con su dentista, medico u otro profesional de la salud sobre la boca saludable de su hijo/a.
 - ☑ Es importante que los niños/as visiten el dentista regularmente y antes de que surjan problemas. Si un dentista no esta disponible, anime el profesional de la salud de su hijo/a a revisar los dientes de su niño/a para detectar indicios iniciales de problemas dentales. Su dentista o profesional de la salud también puede prescribir uso de un suplemento de fluoruro.

Jodi Maertens
Program Officer
15 3rd Avenue NW
Hutchinson, MN 55350
(800) 594-9480
jodim@swifoundation.org



Confirmed in Compliance with National Standards
for U.S. Community Foundations

An Equal Opportunity Provider and Employer