

Baby Teeth

How to keep them healthy and bright

Start your baby on a lifetime of oral health.



Here are some ways you can keep your baby's teeth strong and healthy:

- Take care of your own teeth. Germs from your mouth can be passed to your baby's mouth. Bacteria (germs) from your mouth can easily be passed to your baby's mouth through kissing or sharing a spoon. Bacteria causes gum and tooth decay. Make sure you brush and floss daily.
- Before teeth come in, gently rub a clean, damp washcloth over your baby's gums from time to time.
- Clean your infant's gums with a soft cloth and water. As soon as teeth come in, start brushing twice daily. Use a little smear of fluoride toothpaste and a child's soft toothbrush. As children get older, around seven or eight years old, they can brush their own teeth.
- Never put your baby to bed with a bottle of milk, formula, fruit juice, or sweetened liquids. Baby bottle tooth decay occurs when your baby's teeth are exposed to sugary liquids for long periods of time.
- Teach your child to use a regular cup by 12 to 15 months of age. After age 1, avoid using bottles or sippy cups for anything but water.
- Give your child mostly fluoridated water to drink. (Most tap water has fluoride. Most bottled water does not.) Limit juice and skip soda.
- Avoid sweet or sticky snacks like fruit roll-ups, gummies, cookies, or candy.
- Schedule a dentist visit for your baby within the first year.

UnitedHealthcare Rlte Smiles covers preventive dental care for children. If you have questions about your dental plan benefits or help finding a participating dentist, visit <http://www.uhc.com/ritesmiles> or call Member Services 866-375-3257 (TTY 711).

Os dentes dos bebês

Como mantê-los
saudáveis e brilhantes

Inicie o seu bebê nos cuidados vitalícios de uma boa saúde oral.



Existem algumas formas de manter os dentes do seu bebê fortes e saudáveis:

- Cuide dos seus próprios dentes. Os germes podem ser transmitidos para a boca do seu bebê. As bactérias (germes) da sua boca podem facilmente ser transmitidos para a boca do seu bebê através do beijo ou partilha de uma colher. As bactérias causam cáries e gengivites. Certifique-se de que lava os dentes e usa o fio dentário diariamente.
- Antes de nascerem os dentes, passe um pano limpo e húmido nas gengivas do bebê de vez em quando.
- Limpe as gengivas do bebê com um pano suave e água. Assim que os dentes nascerem, comece a escová-los duas vezes por dia. Use um pouco de pasta de dentes e uma escova de dentes de cerdas suaves para crianças. À medida que a criança cresce, por volta dos sete ou oito anos, poderá lavar os próprios dentes.
- Nunca deite o bebê com um biberão com leite, leite em pó, sumo de fruta ou líquidos açucarados. As cáries causadas pelo biberão ocorrem quando os dentes do bebê ficam expostos a líquidos açucarados durante longos períodos de tempo.
- Ensine a sua criança a usar um copo habitual por volta dos 12 a 15 meses de idade. Após o primeiro ano de vida, evite usar biberões ou copos com chucha para outros líquidos além de água.
- Dê à sua criança sobretudo água com fluor para beber. (A maior parte da água da torneira tem fluor. A maior parte da água engarrafada não tem.) Limite a ingestão de sumos e evite os refrigerantes.
- Evite doces ou alimentos pegajosos como gomas de fruta, bolachas ou rebuçados.
- Agende uma consulta no dentista para o seu bebê no primeiro ano.

A UnitedHealthcare Rite Smiles cobre cuidados dentários de prevenção para crianças. Se tiver perguntas sobre os benefícios do seu plano dentário ou precisar de ajuda a encontrar um dentista participante, consulte <http://www.uhc.com/ritesmiles> ou telefone para os Serviços para os Membros através do número 866-375-3257 (TTY 711).