

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).

Dientes de leche

Cómo mantenerlos
sanos y brillantes

Inicie a su bebé en el
camino de una buena
salud bucal.



Aquí encontrará algunos consejos para que los dientes de su bebé se mantengan fuertes y saludables:

- Cuide su propia salud bucal. Los gérmenes de su boca pueden pasar a la boca de su bebé. Las bacterias (gérmenes) de su boca pueden llegar fácilmente a la boca de su bebé cuando le besa o cuando comparten una cuchara. Las bacterias provocan caries en los dientes y las encías. Asegúrese de cepillarse y usar hilo dental todos los días.
- Antes de que los dientes aparezcan, de vez en cuando frote suavemente las encías de su hijo con un paño limpio y húmedo.
- Limpie las encías de su bebé con un paño suave y agua. En cuanto los dientes aparezcan, comience a cepillarlos dos veces al día. Utilice una cantidad muy pequeña de pasta dental con fluoruro y un cepillo de dientes suave para niños. Cuando el niño sea más grande, alrededor de los siete u ocho

años, podrá cepillarse los dientes solo.

- Nunca haga dormir a su bebé con un biberón con leche, fórmula, jugo de frutas o bebidas azucaradas. Las “caries del biberón” ocurren cuando los dientes de su bebé están expuestos a bebidas azucaradas durante largos períodos de tiempo.
- Enséñele a su hijo a usar un vaso común entre los 12 y 15 meses de edad. Después del primer año, evite usar biberones o vasitos para bebé para cualquier líquido que no sea agua.
- Dele a su hijo principalmente agua fluorada para beber. (Casi toda el agua de la llave contiene fluoruro, mientras que la mayoría del agua embotellada no). Limite el consumo de jugos y evite los refrescos.
- Evite bocadillos dulces o pegajosos, como rollitos con sabor a fruta, gomitas, galletas o golosinas.
- Programe una visita al dentista para su bebé dentro del primer año de vida.

UnitedHealthcare RItE Smiles cubre el cuidado dental preventivo para niños. Si tiene preguntas sobre los beneficios de su plan dental o necesita ayuda para buscar un dentista participante, visite <http://www.uhc.com/ritesmiles> o llame al Departamento de Servicio al Cliente al 866-375-3257 (TTY 711).