

Healthy **Montana Mouths**

The following materials were purchased from Saavsus, Inc. by the Montana DPHHS Oral Health Program with funding from Health Resources and Services Administration, Grants to States to Support Oral Health Workforce Activities (HRSA 18-014).

To request spiral bound copies at no cost, contact Katie Glueckert at katie.Glueckert@mt.gov or (406) 444-2660.

PROTECT YOUR BABY'S TEETH

BOTTLES & BEDTIME



Sugary liquids rot your sleeping baby's teeth. Here are some ideas for how you can protect your baby's teeth at bedtime.



Hold your baby while bottle feeding.



Wipe the teeth or gums when finished.



Put your baby to sleep by rocking, cuddling, or singing.



Put your baby to sleep without a bottle or sippy cup.

Baby Bottles + Bedtime = Cavities

©2019 Kansas Head Start Association
All rights reserved.

PROTECT YOUR BABY'S TEETH

TOOTH DECAY = PAIN AND INFECTION

TOOTH DECAY = PAIN AND INFECTION

PROTEJA LOS DIENTES DE SU BEBÉ

BIBERONES Y HORAS DE DORMIR



Los biberones pudren los dientes de su bebé al dormir. Aquí algunas ideas sobre cómo usted puede proteger los dientes de su bebé antes de dormir.

1. Mantenga a su bebé mientras que lo alimenta con el biberón.

2. Limpie los dientes o las encías cuando haya terminado.

3. Ponga a dormir meciéndolo, cantándole.

4. Ponga a dormir sin un biberón o sippy.

Biberones + Dormir = Caries

CARIES DENTALES = DOLOR E INFECCIÓN

CARIES DENTALES = DOLOR E INFECCIÓN

PROTEJA LOS DIENTES DE SU BEBÉ

START YOUR BABY OFF RIGHT

BREASTFEEDING AND HEALTHY TEETH



- Breastfeeding and breast milk are the best choices for baby
 - When possible, feed your baby only breast milk for the first 6 months
 - Before other foods are added, breast milk alone does not cause cavities



- Start other healthy foods at 6 months and **continue to breastfeed for 12 months** or as long as the mother and child wish
 - Once other foods including formula are started, teeth can get cavities quickly
 - Limit how often sweet foods are given



- Start good habits early by cleaning your baby's mouth to keep it healthy
 - Wipe your baby's gums with a clean cloth after morning and evening feedings
 - When teeth first come in, brush them in the morning and before bed with a small soft toothbrush and a tiny smear of toothpaste containing fluoride

TAKE YOUR BABY FOR A DENTAL VISIT BY AGE ONE



©2019 Kansas Head Start Association
All rights reserved.

START YOUR BABY OFF RIGHT

KEEP BABY TEETH HEALTHY WHILE BREASTFEEDING

KEEP BABY TEETH HEALTHY WHILE BREASTFEEDING

LACTANCIA MATERNA Y LOS DIENTES SANOS



La lactancia materna y la leche materna son las mejores opciones para la alimentación del bebé. Cuando sea posible, alimente a su bebé sólo con leche materna durante los primeros 6 meses. Antes de añadir otros alimentos, la leche materna por sí sola no causa caries.

Introduzca otros alimentos saludables a los 6 meses y continúe con la lactancia durante los primeros 12 meses o el tiempo que la madre y el bebé deseen. Cuando otros alimentos son introducidos, las caries se desarrollan más rápidamente en los dientes si la frecuencia en que se dan alimentos.

Establezca buenos hábitos pronto. Comience a limpiar la boca de su bebé para mantenerla sana desde el nacimiento con un paño limpio. Limpie las tomas de leche por la mañana y por la noche. Cuando los dientes de leche nacen, cepíloslos por la mañana y antes de dormir con un pequeño cepillo de dientes y una mancha de pasta de dientes fluorada.



COMIENCE SU BEBÉ CORRECTO

MANTENGA LOS DIENTES DE LECHE SANOS DURANTE LA LACTANCIA

MANTENGA LOS DIENTES DE LECHE SANOS DURANTE LA LACTANCIA

BRUSH TWICE A DAY AND ALWAYS BEFORE BEDTIME

BRUSHING OFF GERMS

BRUSHING UP FOR HEALTHY TEETH



Toothbrushing is as easy as **1. 2. 3.**

1



MAKE IT FUN

- Use your child's favorite toothbrush and toothpaste
- Sing or tell a story
- Brush to the count of 5 in each area

2



MAKE IT SIMPLE

- Find a comfortable spot to brush
- Brush your teeth to show how it is done
- Guide your child's hand to brush all sides of each tooth

3



MAKE IT EVERYDAY

- Start brushing as soon as the first tooth comes in
- Brush each morning and after the last food at night
- Create a routine by marking a calendar

Brush morning and night.
Keep your child's smile bright.



©2019 Kansas Health Start Association
All rights reserved.

BRUSHING OFF FOOD

BRUSH TWICE A DAY AND ALWAYS BEFORE BEDTIME

ELIMINAR LOS GÉRMENES

CEPILARSE PARA DIENTES SALUDABLES



Cepillarse los dientes es tan fácil como **1. 2. 3.**

HAGA QUE SEA DIVERTIDO

- Utilice el cepillo de dientes y pasta de dientes favorito de su hijo
- Cante o cuente una historia
- Cepille a la cuenta de 5 en cada área

QUE SEA SIMPLE

- Encuentre un lugar cómodo para cepillar
- Muestre a su hijo cómo cepillarse sus dientes para mostrar cómo hacerlo
- Guíe la mano de su niño a cepillarse los dientes en cada área

CEPILLOSE TODOS LOS DÍAS

- Cepille los dientes tan pronto como el primer diente aparece
- Cepille los dientes por la mañana y después de la última comida de la noche
- Cree una rutina marcando un calendario

...che.



ELIMINAR LOS ALIMENTOS

CEPILLOSE DOS VECES AL DÍA Y SIEMPRE ANTES DE ACOSTARSE

HEALTHY MOUTH FOR MOM

CAVITY FREE STARTS AT PREGNANCY



If your mouth is not clean and healthy, germs that cause cavities can be passed to your baby

- Brush with fluoride toothpaste every morning and night
- Floss your teeth once a day
- Have your teeth cleaned and cavities filled before your baby is born
- After your baby is born, avoid sharing saliva:



- Do not taste your baby's food with the same spoon your baby is using
- Do not clean your baby's pacifier with your mouth

Healthy Mouth for Mom
Healthy Mouth for Baby

©2019 Kansas Health Care Association
All rights reserved.

HEALTHY MOUTH FOR BABY

SALUDABLE PARA LA MAMA

RES DE CAVIDADES COMIENZA EL DAÑO



Si su boca no está limpia y saludable, los gérmenes que causan las caries se pueden transmitir a su bebé

- Cepílese con una pasta dental con fluoruro cada mañana y por la noche
- Use hilo dental una vez al día
- Realice una limpieza y el relleno de las caries antes de que nazca su bebé
- Después de que nazca su bebé, evite compartir saliva:



- No pruebe la comida de su bebé con la misma cuchara que su bebé está usando
- No limpie el chupete de su bebé con su boca

Boca Saludable para la Mamá
Boca Saludable para el Bebé

HEALTHY MOUTH FOR MOM & HEALTHY MOUTH FOR BABY

BOCA SALUDABLE PARA LA MAMA & BOCA SALUDABLE PARA EL BEBE

PARA EL BEBÉ

MAKE GOOD CHOICES AS YOUR CHILD GROWS

MAKE GOOD CHOICES AS YOUR CHILD GROWS ■ BE CAVITY FREE

CHOOSE THE RIGHT CONTAINER



NURSING

- Breast milk is best
- "I like being close to mom"



BABY BOTTLE — newborn to 1 year

- Breast milk is best ■ Water with fluoride
- Formula ■ No juice or other sweet drinks
- "I want to be held when I drink my bottle"



BABY CUP — ages 6 months to 2 years

- Milk ■ Water with fluoride
- No more than 1/2 cup of 100% fruit juice a day
- "I sit up, I use a cup"



KID CUP — ages 2 years and up

- Milk at meals
- Water with fluoride between meals
- No more than 1/2 cup of 100% fruit juice a day
- "I sit down when I drink"



TRAVEL MUG — for traveling only

- Water with fluoride ■ No valves
- No juice or other sweet drinks
- "I save my travel mug for car trips"

Fruit Juice Has the Same Amount of Sugar as Soda Pop!

Amount of Sugar in 1/2 cup:

Soda: Colas – 3 teaspoons Mountain Dew – 4 teaspoons

Juice: Apple – 3 teaspoons Grape – 5 teaspoons

Milk: Regular – 1 1/2 teaspoons Chocolate – 4 teaspoons



Kansas Cavity Free Kids is a program of Kansas Head Start Association.
www.kshheadstart.org
©2013 Kansas Head Start Association. All Rights Reserved

BE CAVITY FREE ■ BE CAVITY FREE ■ BE CAVITY FREE

CARIES ■ DIENTES LIBRES DE CARIES



ma es la mejor
cerca de mamá"
nacido a 1 año
Agua con fluoruro
otras bebidas dulces
lo me tomo mi biberón"
6 meses a 2 años

nte
tia
ajar
arro"
soda!
las

TOME BUENAS DECISIONES DURANTE EL CRECIMIENTO DE SU HIJA ■ DIENTES LIBRES DE CARIES

FLUORIDE: SAFE, EASY, AND EFFECTIVE

PROTECT YOUR CHILD'S TEETH

FLUORIDE FOR HEALTHY TEETH



Fluoride helps strengthen your child's teeth even before the first tooth comes in. Fluoride is safe for children and it prevents cavities. Here are ways you can protect your child's teeth with fluoride:



Give Your Child Water with Fluoride

- Use water out of the tap: it is an easy and cheap way to protect teeth! Most bottled water does not have fluoride.
- Find out if your water has the right amount of fluoride. (saavs.us/fluoride)
- Add water with fluoride to powdered infant formula if you are bottle-feeding your baby. Water with fluoride is safe for babies.



Brush with Fluoride Toothpaste

- Beginning when the first tooth comes in, brush your child's teeth in the morning and before bed using fluoride toothpaste.
- Use the right amount of toothpaste:
 - A tiny rice-sized smear for under age 3
 - A small pea-size for over age 3



Get Professional Fluoride Applications

- A medical or dental provider can paint fluoride varnish on your child's teeth to prevent cavities.
- Fluoride varnish can be applied 2-6 times per year starting when the first tooth comes in.

Use fluoride to build a smile that will last a lifetime

©2019 Kyrle Wald Start Association
All rights reserved.

FLUORIDE: SAFE, EASY, AND EFFECTIVE

PROTEGE LOS DIENTES DE SU HIJO

FLUORURO PARA DIENTES SANOS



Fortalecer los dientes de su hijo incluso antes de que nazca el primer diente. Fluoruro es seguro y previene caries. Aquí hay unas formas de proteger los dientes de su hijo con fluoruro:

Dale a su hijo agua con fluoruro

- Use agua del grifo con fluoruro: es una manera fácil y barato de proteger los dientes. La mayoría de las aguas embotelladas no contienen fluoruro. Descubra si su agua tiene la cantidad correcta de fluoruro. (saavs.us/fluoride)
- Agregue agua con fluoruro a el polvo instantáneo de la botella. Agua con fluoruro es seguro para bebés.

Use pasta de dientes con fluoruro:

- Comenzando con el primer diente, cepille los dientes de su hijo con pasta de dientes que contiene fluoruro, en la mañana y antes de irse.

Cantidad correcta de pasta de dientes:

- Una mancha del tamaño de un pedazo de galleta para la edad menos de 3.
- Una arveja para la edad mayor de 3.

Aplicaciones profesional de fluoruro:

- Un profesional dental puede aplicar fluoruro sobre los dientes de su hijo para prevenir caries.
- Un barniz de fluoruro 2 a 6 veces al año, comenzando cuando el primer diente aparece.

Construir una sonrisa que dure toda la vida

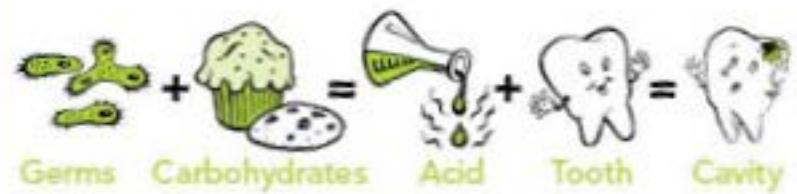
PROTECT YOUR CHILD'S TEETH

PROTEGE LOS DIENTES DE SU HIJO

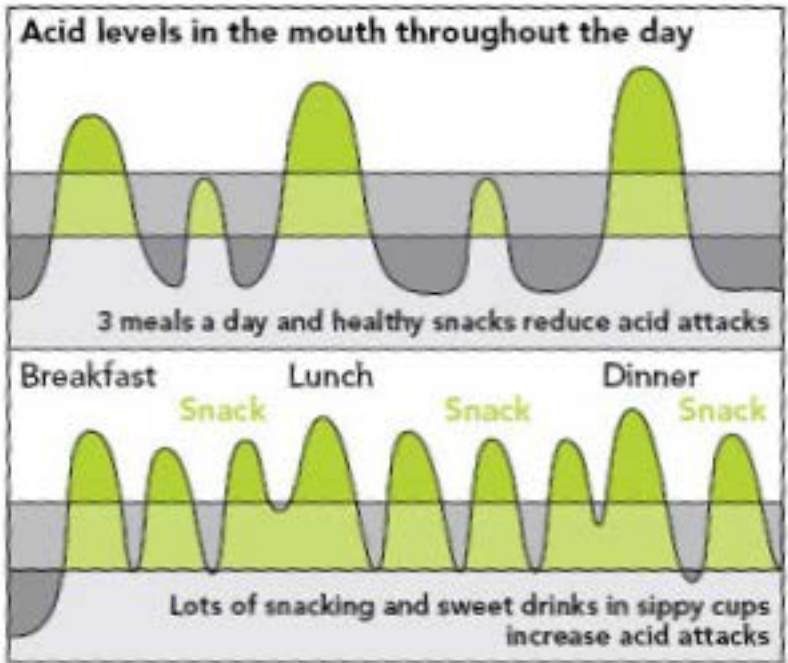
FLUORURO: SEGURO, FÁCIL Y EFECTIVO

SNACK ALL DAY — GET DECAY

HEALTHY SNACKS LIMIT ACID ATTACKS



- Foods mix with germs to make acid
- Acid attacks teeth for 20 minutes



©2019 Kansas Head Start Association
All rights reserved.

SIP ALL DAY — GET DECAY

COMER TODA EL DÍA — RESULTA EN DECAIMIENTO DENTAL

COMER TODA EL DÍA RESULTA EN DECAIMIENTO DENTAL



- Alimentos con gérmenes resultan en acido
- El acido ataca los dientes por 20 minutos



COMER TODA EL DÍA — RESULTA EN DECAIMIENTO DENTAL

LIMIT ACID ATTACKS

LIMIT ACID ATTACKS

LIMITE LOS ATAQUES DE ACIDOS

HAVE A DENTAL CHECK-UP

IS YOUR MOUTH READY FOR PREGNANCY?



- **Have you been to the dentist in the past year?**
A dental check-up is as important as seeing your doctor. Germs that cause cavities in your mouth can pass to your baby.
- **Are your gums tender or do they bleed when you brush?**
Pregnancy can increase the way your gums react to germs in the mouth. Brush along the gumline and floss daily.

- **Do any of your teeth feel loose?**
Loose teeth can be caused by gum disease and should be treated by a dentist or dental hygienist.



- **Do you have morning sickness?**
Stomach acids can damage teeth. Rinse your mouth with a mixture of water and baking soda. Wait 1 hour before brushing and use toothpaste with fluoride.

- **Do you feel pain in your mouth when you eat or drink?**
Pain can be a sign of problems in your mouth.

It is safe to have your teeth treated when you are pregnant

©2019 Kansas Medicaid Association
All rights reserved.

DENTAL TREATMENT IS SAFE

UN CHEQUEO DENTAL

¿ESTÁ SU BOCA LISTA PARA EL PARTO?



- **¿Fue al dentista en el último año?**
Tan importante como ver a su médico. Los germs que causan las caries en la boca pueden ser transmitidos a su bebé.

- **¿Se inflaman las encías o que sangran cuando se cepillan los dientes?**
Puede ser un signo de problemas en la boca. Cepille a lo largo de la línea de la encía con hilo dental todos los días.

- **¿Sus dientes se sienten flojos?**
Pueden ser causados por la enfermedad de las encías y deben ser tratados por un higienista dental.

- **¿Tiene náuseas matutinas?**
Los ácidos del estómago pueden dañar los dientes. Enjuague su boca con una mezcla de agua y bicarbonato de sodio. Espere 1 hora antes de cepillarse los dientes y usar pasta dental con fluoruro.

- **¿Siente dolor en la boca al comer o beber?**
El dolor puede ser un signo de problemas en la boca.

El tratamiento dental durante el parto ES SEGURO

HAVE A DENTAL CHECK-UP ■ DENTAL TREATMENT IS SAFE

TENER UN CHEQUEO DENTAL ■ EL TRATAMIENTO DENTAL ES SEGURO

DENTAL TREATMENT IS SAFE ■ DENTAL TREATMENT IS SAFE

OPEN WIDE AND LOOK INSIDE • CLEAN AND SCREEN

LIFT THE LIP



Check your child's mouth and teeth once a month so that problems can be found when they are small.



1. POSITION – Place your child's head in your lap or in your arm so you can see the teeth and all parts of the mouth.



2. CLEAN – Remove food from teeth and gums using a clean soft cloth or soft toothbrush.



3. LIFT – Use your fingers to lift your child's lips to look for white or brown spots on any of the teeth – signs of tooth decay. If you see any color changes, contact a dentist.



4. LOOK INSIDE – Look at all areas of the mouth for unusual color, bumps, cuts, or sores. If you see any of these, contact a dentist.

©2019 Kansas Head Start Association
All rights reserved.

OPEN WIDE AND LOOK INSIDE • CLEAN AND SCREEN

CA Y BUSQUE ADENTRO • LIMPIE Y BUSQUE

VANTE LABIO



dientes de su bebé una vez al mes para estar encías y los dientes estén limpios y sanos.

POSICIONE – Ponga la cabeza de su hijo/a en sus piernas o sobre su brazo para poder ver los dientes y todas las partes de la boca.

LIMPIE – Quite la comida de los dientes y las encías, usando una tela suave o un cepillo de dientes suave.

LIFTE – Use sus dedos para levantar los labios de su hijo/a para buscar manchas blancas o cafés sobre los dientes. Las manchas indican caries.

MIRE ADENTRO – Mire todas las partes de la boca para buscar colores inusuales, bultos, cortaduras, o llagas. Si ve cambios, llame a un dentista.

ADENTRO • LIMPIE Y BUSQUE

KEEP YOUR BABY CAVITY FREE

MY CHILD'S FIRST DENTAL VISIT



• Having dental visits twice a year beginning by age one helps my child:

- Grow up healthy
- Be a better learner
- Be pain-free
- Have fewer dental emergencies
- Lower dental costs for my family

If I see white or brown spots on my child's teeth, I can ask a dental professional to check.

• The first dental visit for my child might include:

- Asking about my family's dental experiences, eating habits, and toothbrushing routine
- Looking at my baby's teeth and mouth
- Painting fluoride on teeth to make them strong
- Working with me to create a plan for keeping my baby's teeth cavity free



• To find a dentist for my child, I can:

- Ask my child's doctor
- Ask my local health department, child care provider, Head Start program, or another parent
- Check out these websites: (insurekidsnow.gov, aapd.org, mouthhealthy.org)

Dental visits begin by age one

©2019 Kansas Head Start Association
All rights reserved.

HEALTHY TEETH, HEALTHY BABY

MANTENGA SU BEBÉ SIN CARIES

PRIMERA VISITA DENTAL PARA MI HIJO



Teniendo dos visitas dental cada año empezando de un año ayuda mi hijo:

- Crezca sano
- Ser un mejor estudiante
- No tener dolor
- Tener menos emergencias dentales
- Bajar los costos dentales para mi familia

Si veo manchas café o blanca en los dientes de mi hijo, puedo preguntarle a un profesional dental para comprobar

para mi hijo podría incluir:
mi familia, hábitos de comer



pedor de cuidado de niños,
dre
ow.gov, aapd.org.

za a la edad de un año

BEBÉ SANO

MANTENGA SU BEBÉ SIN CARIES

MAKE GOOD SNACK CHOICES

TASTY TREATS FOR TEETH



**Cavity Free
Try This:**



Grapes or other fresh fruit



String cheese or other cheeses, whole grains



Carrots, celery or other fresh vegetables



**Tooth Decay
Not This:**



Dried fruit snack or other sticky sweets



Cracker, chips or other starchy foods



Cookies, cupcakes or other baked goods

Sweet Treats for Special Occasions:

Choose something that leaves the mouth quickly.
Example: Bite size chocolate that melts away instead of a sucker that coats teeth in sugar over a longer time.

©2019 Kansas Health Start Association
All rights reserved.

MAKE GOOD SNACK CHOICES

ENAS DECISIONES CON SUS BOTANAS

TANITAS ADABLES A LOS TES



**Decaimiento
Dental
Esto No:**



Botanas de frutas secas u otros dulces pegajosos



Galletas, papitas u otras comidas de harina



Galletas, pasteles u otras comidas horneadas

es especiales:

rápidamente.
se derrita en lugar de
e azúcar por un periodo

CON SUS BOTANAS

HAGA BUENAS DECISIONES CON SUS BOTANAS

HEALTHY TEETH, HEALTHY CHILD

THEY'RE NOT JUST BABY TEETH



Cavities can cause pain. Your child may use actions instead of words to show they are hurting. You can find out by watching how your child behaves.



- Friendly
- Sleeps well
- Healthy
- Eager to learn new things
- Eats crunchy fruits and vegetables



- Shy, withdrawn
- Tired and cranky
- Sick often
- Slow to learn new things
- Avoids crunchy fruits and vegetables

Cavities are an infection.
If not treated, they can make your child sick.
Take your child to a dentist for treatment.

©2019 Kansas Head Start Association
All rights reserved.

HEALTHY TEETH, HEALTHY CHILD

ES SANOS, NIÑOS SANOS

SON O LOS ANTES DE



en causar dolor. Su hijo puede usar acciones en lugar de palabras para mostrar que está sufriendo. Usted puede encontrar cómo se comporta su hijo.



- Tímido, retraído
- Cansado y de mal humor
- Enfermo con frecuencia
- Disminuye la velocidad para aprender cosas nuevas
- Evita las frutas y verduras crujientes

la infección.
que su niño enfermo.
para el tratamiento.

NIÑOS SANOS

AYUDE A SU HIJO A SER FELIZ Y LISTO PARA APRENDER

• USE TOOTHPASTE WITH FLUORIDE •

TOOTHPASTE TIPS



- Use toothpaste with fluoride
- Keep toothpaste out of child's hands, near to the medicine
- Help your child brush
- Don't eat or drink for 30 minutes after brushing
- Use the right amount of toothpaste



1st Tooth - Age 2
(slight smear on)



Age 3-5
(small pea-size amount)



Age 6 and over
(pea-size amount)

©2011 American Dental Association
ADA.org

• FLUORIDE HELPS STOP TOOTH DECAY •

• PASTA DENTAL CON FLUORURO •

PASTAS DENTALES



- Use pasta dental con fluoruro
- Mantenga la pasta dental fuera de las manos del niño, cerca de los medicamentos
- Ayude a su niño a cepillarse
- No coma ni beba durante 30 minutos después de cepillarse
- Use la cantidad correcta de pasta dental

1^o Diente - Edad 2
(Manchita ligera en)

Edad 3-5
(Cantidad de chícharo)

Mayor de 6 años
(Cantidad de chícharo)

• CON FLUORURO •

• CEPILLAR LOS DIENTES DOS VECES AL DÍA, Y SIEMPRE ANTES DE LA NOCHE DE ACOSTARSE

