ORAL HEALTH KANSAS
ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

SERIE DE CONSEJOS Y TRUCOS

Consejos Sobre la Pasta Dental

La pasta dental adecuada y la cantidad correcta ayudan a proteger los dientes a cualquier edad.

Por qué es importante:

La pasta dental con flúor fortalece los dientes y ayuda a prevenir las caries. Usar la cantidad correcta es especialmente importante para los niños pequeños.

Qué hacer:

- Use pasta dental con flúor y el Sello de Aceptación de la ADA.
- Cepíllese dos veces al día durante 2 minutos, especialmente antes de dormir.
- Siga la guía de cantidades. Para niños de 3 a 5 años, se recomienda una cantidad del tamaño de un chícharo. Nuestra guía muestra menos para evitar que traguen tanta pasta.
- Ayude a los niños pequeños a cepillarse y enséñeles a escupir.

Qué evitar:

- Usar demasiada pasta dental, especialmente en niños pequeños.
- Dejar de usar pasta dental con flúor por la espuma o irritación. El SLS es un ingrediente que produce espuma y puede irritar la boca. Pruebe una pasta dental con flúor sin SLS si es necesario.

Consulte a un profesional dental si...

Tiene dientes sensibles, boca seca o caries frecuentes. Pregunte si necesita una pasta dental especial.



¡Consejo para Antes de Dormir!

Haga que la pasta dental con flúor sea lo último que toque sus dientes antes de dormir. Escupa el exceso, pero no se enjuague. Después, beba solo agua.

Más Consejos y Trucos sobre Dientes Sanos desde el Principio:

- No Son “Solo Dientes de Leche”
- Levante el Labio: Revise Si Hay Caries Desde Temprano
- Flúor y Dientes Saludables