

GOOD HEALTH STARTS AT BIRTH

HELPFUL INFANT TIPS:

- Even before your baby's teeth show, you should clean the gums with a damp cloth after meals and at bedtime.
- Your doctor or dentist can teach you how to clean your baby's gums and teeth.
- Once teeth show, you should clean them with a soft-bristled toothbrush (without toothpaste) after meals and at bedtime.
- It is good to wean your child from a bottle between 9 and 12 months of age.

HELPFUL SLEEPING TIPS FOR BABY:

Do not put your baby to sleep with a bottle, try one of these instead:

- Give baby a warm bath.
- Rock baby to sleep.
- As a last resort, allow WATER ONLY in the bottle.

It may take about 3 to 7 nights of the child crying to break the bedtime bottle habit.



A nonprofit corporation and independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

LA BUENA SALUD DENTAL COMIENZA AL NACER

CONSEJOS ÚTILES SOBRE LOS BEBÉS:

- Aun antes de que le broten los primeros dientes a su bebé, debe limpiarle las encías con un paño húmedo después de cada comida y a la hora de acostarlo
- Su médico puede enseñarle cómo limpiarle las encías y los dientes a su bebé.
- Después de que le broten los dientes, usted deberá limpiarlos con un cepillo de dientes de cerdas blandas (sin pasta dental) después de cada comida y a la hora de acostarlo.
- Es aconsejable que enseñe a su hijo a dejar el biberón entre los 9 y los 12 meses de edad.

CONSEJOS ÚTILES PARA DORMIR AL BEBÉ:

No permita que el bebé se duerma con el biberón en la boca; en lugar de eso trate lo siguiente:

- Bañe al bebé con agua tibia.
- Arrulle al bebé para que se duerma.
- Como último recurso, puede darle el biberón con AGUA SOLAMENTE.

Recuerde, dientes sanos ayudarán a sus hijos a tener cuerpos sanos.



A nonprofit corporation and independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association