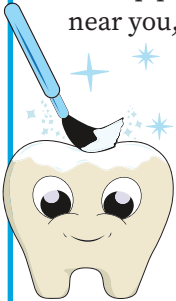


## Dear Parents and Caregivers,

**Bright Smiles Ahead** is a classroom program from the Los Angeles County Department of Public Health that encourages children to practice healthy dental habits. With fun activities, children learn how to take care of their baby teeth and prepare for their adult teeth. Caring for baby teeth puts children on track for a lifetime of bright smiles. By age one, children should go to the dentist every six months (twice each year). Dentists can provide **fluoride varnish** to help keep teeth healthy and strong. And starting around age 6, when permanent molars come in, ask your dentist about **sealants** to help protect molars from cavities! To learn more and to find a low- or no-cost dentist near you, check out: [ChooseHealthLA.com/Teeth](https://www.choosehealthla.com/Teeth).



Children want to be like you, so brush and floss your teeth while your children brush and floss theirs — make tooth time family time! Celebrate, encourage, and support them as they brush and floss their teeth. Children should brush their teeth twice a day, for two minutes each time, with toothpaste with fluoride. Children ages three and up only need a pea-sized amount of toothpaste. Remind them not to swallow the toothpaste. As soon as the sides of two teeth touch, it's time to floss. Until your child is about 7 or 8 years old, brush and floss their teeth for them, or take over after they're done to make sure they don't miss any spots. And don't forget — fluoridated water is the healthiest drink for teeth and for the whole family!

Happy smiles!



© 2022 YMI, Inc.



## Estimados padres y cuidadores:

**Bright Smiles Ahead** (Sonrisas brillantes por delante) es un programa de clases del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles que alienta a los niños a practicar hábitos dentales saludables. Con actividades divertidas, los niños aprenden a cuidar sus dientes de leche y a prepararse para sus dientes permanentes. El cuidado de los dientes de leche encamina a los niños hacia una vida de sonrisas brillantes. A la edad de un año, los niños deben ir al dentista cada seis meses (dos veces al año). Los dentistas pueden aplicar **barniz de flúor** para ayudar a mantener los dientes sanos y fuertes. Y comenzando alrededor de los 6 años, cuando aparecen los molares permanentes, pregunten al dentista sobre **selladores** para proteger los molares contra las caries. Para aprender más y encontrar un dentista cercano de bajo costo o gratuito, consulten: [ChooseHealthLA.com/Dientes](https://www.choosehealthla.com/Dientes).



Los niños quieren ser como ustedes, así que cepíllense los dientes y usen el hilo dental mientras sus hijos se cepillen los dientes y usen el hilo dental. ¡Hagan que el momento de lavarse los dientes sea un tiempo en familia! Celébralos, animalos, y apóyalos mientras se cepillan los dientes. Los niños deben cepillarse los dientes dos veces al día, durante dos minutos cada vez, con pasta dental con flúor. Los niños a partir de los tres años solo necesitan una tantita de pasta dental del tamaño de un chicharo. Recuérdenles que no deben tragar la pasta dental. Tan pronto como los lados de dos dientes se toquen, es hora de usar el hilo dental. Hasta que su hijo tenga aproximadamente 7 u 8 años, cepíllenle los dientes y pásenle el hilo dental, o tomen el control después de que haya terminado para asegurarse de que no queden dientes sucios. Y no lo olvide: el agua fluorada es la bebida más saludable para los dientes y para toda la familia.

¡Sonrisas felices!



© 2022 YMI, Inc.

