

# Healthy Mouth!

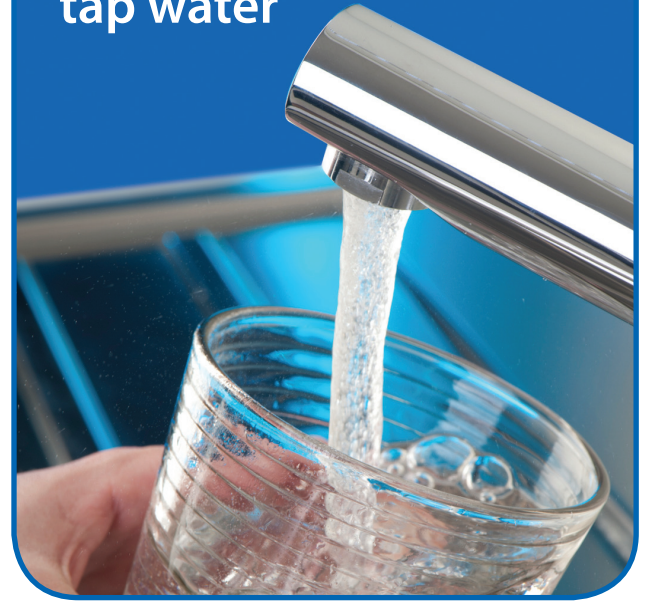
Regular dental visits for child and family beginning at 1 year old



Brush with a smear of toothpaste 2 times a day – assist child until 7-8 years old

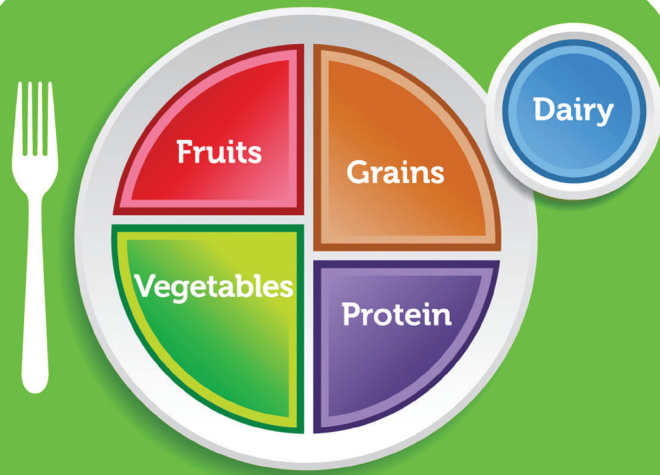


Drink fluoridated tap water



# Healthy Food!

No more than 4 ounces of 100% juice per day; given WITH a meal



Choose **MyPlate**.gov

Only water between meals



# Healthy Children!

Hold baby to feed



Important: The last thing to touch your child's teeth before bedtime should be the toothbrush with a *tiny* smear of fluoride toothpaste!



# ¡BOCA SANA!

Visitar al dentista regularmente comenzando al año de edad



Cepillar con pasta fluorada dos veces al día; ayude cepillando al niño menor de 7 años de edad

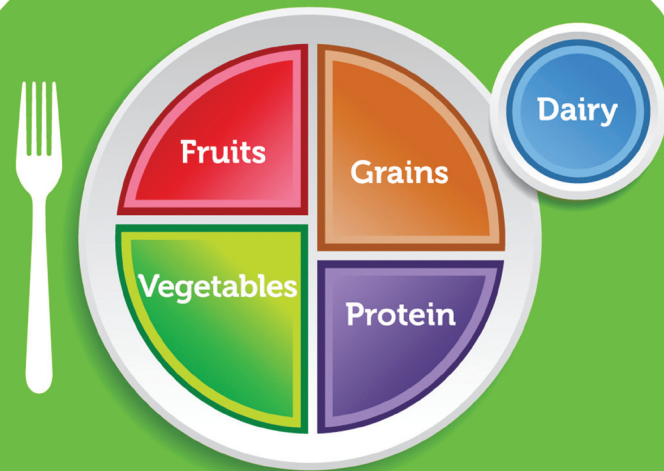


Beber agua del grifo con flúor



# ¡DIETA SANA!

Tomar menos de 4 oz al día de jugo 100% natural con una de las comidas



Choose **MyPlate**.gov

Entre las comidas, sólo tome agua



# ¡NIÑOS SANOS!

Sostenga a su bebé mientras lo alimenta



Importante:

¡Lo último que toque a sus dientes en la noche es la pasta con fluoruro!