A Healthy Smile Starts at Home!

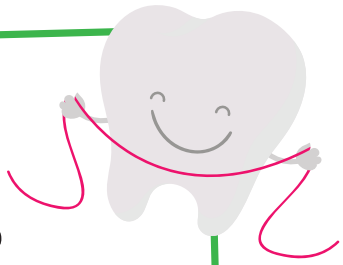
SBCHC
South Bay Children's Health Center

Happy Teeth Tips

Step 1: Brush Your Teeth Two Times a Day!
Remember, it's super important to brush your teeth every day. Brush for 2 minutes in the morning after breakfast and again before bed. This helps keep your teeth strong and healthy.

Step 2: Use Special Toothpaste!
Use toothpaste with something called "fluoride." Fluoride makes your teeth stronger and fights off tiny germs that can hurt your teeth. Ask your parents to help you pick the right toothpaste.

Step 3: Floss Once a Day!
Flossing is like using a tiny string to clean between your teeth. It helps get rid of food that's hiding where your toothbrush can't reach. Try flossing once a day with the help of a grown-up.



Step 4: Protect Your Back Teeth!
Your back teeth are special, so ask your dentist about getting "sealants." Sealants are like superhero shields for your teeth. They keep away bad stuff that can make your teeth sick.

Step 5: Go to the Dentist!
Going to the dentist is fun! They check your teeth to make sure they're super happy. Visit your dentist or our Dental Clinic every 3 to 6 months to keep your teeth smiling.

"Snack Smart: Eating Less Often Helps Your Teeth Too!"

Step 6: Eat Yummy and Healthy Foods!
Eating healthy foods like fruits, vegetables, and whole grains makes your teeth and body strong. Try to avoid too many sugary treats because they can be tricky for your teeth.

Remember, taking care of your teeth is like giving them big bear hugs every day. Follow these steps to keep your teeth shining and your smile super bright!

SBCHC Dental Clinic
14722 Hawthorne Blvd., Suite A
Lawndale, CA 90260
dental@sbchc.com

¡Una Sonrisa Saludable Comienza en Casa!

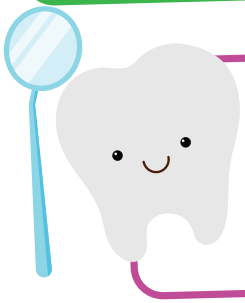
SBCHC
South Bay Children's Health Center

Consejos para Dientes Saludables

Paso 1: ¡Cepilla tus Dientes Dos Veces al Día!
Recuerda, es súper importante cepillar tus dientes todos los días. Cepíllalos durante 2 minutos por la mañana después del desayuno y nuevamente antes de acostarte. Esto ayuda a mantener tus dientes fuertes y saludables.

Paso 2: ¡Usa pasta dental Con Fluorido!
Utiliza pasta dental con algo llamado "flúor". El flúor fortalece tus dientes y combate los pequeños gérmenes que pueden dañar tus dientes. Pide a tus padres que te ayuden a elegir la pasta dental adecuada.

Paso 3: ¡Usa hilo dental una vez al día!
El hilo dental es como usar un pequeño hilo para limpiar entre tus dientes. Ayuda a eliminar los restos de comida que se esconden donde el cepillo no puede llegar. Intenta usar el hilo dental una vez al día con la ayuda de un adulto.



Paso 5: ¡Visita al dentista!
¡Ir al dentista es divertido! Revisan tus dientes para asegurarse de que estén súper felices. Visita a tu dentista o a nuestra Clínica Dental cada 3 o 6 meses para que tus dientes sigan sonriendo.

Paso 4: ¡Protege tus Molares permanentes!
Tus dientes son especiales, así que pregunta a tu dentista sobre la aplicación de "selladores". Los selladores son como escudos de superhéroes para tus dientes. Mantienen alejadas las cosas malas que pueden enfermar tus dientes.

"Picotea de manera inteligente: ¡Comer con menos frecuencia también ayuda a tus dientes!"

Paso 6: ¡Come alimentos deliciosos y saludables!
Comer alimentos saludables como frutas, verduras y granos enteros fortalece tus dientes y tu cuerpo. Trata de evitar demasiados dulces porque pueden ser complicados para tus dientes.

Recuerda, cuidar tus dientes es como darles abrazos de oso grande todos los días. Sigue estos pasos para mantener tus dientes brillantes y tu sonrisa súper radiante.

SBCHC Dental Clinic
14722 Hawthorne Blvd., Suite A
Lawndale, CA 90260
dental@sbchc.com