

FAMILY CHILD CARE HEALTH & SAFETY BULLETIN

...a newsletter for family child care providers and SFCCN Staff
February 2023



February is National Children's Dental Health Month

(CDC: [Children's Dental Health](#))

Here are some helpful tips:

- Eat fruits and vegetables for snacks rather than candies and cookies.
- Brush your child's teeth twice daily.
- Serve water at mealtime rather than juice or soda.

Image: https://www.cdc.gov/oralhealth/images/Stock-893143942-medium_cropped.jpg?_t=40518

Children's Oral Health

(CDC: <https://www.cdc.gov/oralhealth/basics/childrens-oral-health/index.html>)

Cavities (also known as caries or tooth decay) are one of the most common chronic childhood diseases in the United States. Untreated cavities can cause pain and infections that can lead to problems eating, speaking, playing, and learning. Children who have poor oral health often miss more school and receive lower grades than children who do not. The good news is that cavities are preventable. Fluoride varnish can prevent about one-third (33%) of cavities in primary (baby) teeth. Children living in communities with fluoridated tap water have fewer cavities than children whose water is not fluoridated. Similarly, children who brush daily with fluoride toothpaste will have fewer cavities.

What Parents and Caregivers Can Do

For babies:

- Wipe your gums twice a day with a soft, clean cloth in the morning after the first feeding and just before bedtime to remove bacteria and sugars that can cause cavities.
- When your teeth come in, start brushing twice a day with a small, soft-bristled brush and running water.
- Visit the dentist before your baby's first birthday to catch signs of problems early.
- Talk to your dentist or doctor about putting fluoride varnish on your child's teeth as soon as the first tooth appears.
- For children younger than 2 years, check with your doctor or dentist first about using fluoride toothpaste.

For children:

- Brush your teeth twice a day with fluoride toothpaste.
- Help your child brush his teeth until he has good brushing skills.
- If your child is younger than 6, watch how he or she brushes. Make sure they use a pea-sized amount of toothpaste and always spit out instead of swallowing.
- Ask your child's dentist to apply dental sealants when appropriate.
- Drink tap water that contains fluoride.

BOLETÍN SOBRE SALUD Y SEGURIDAD EN LA GUARDERÍA FAMILIAR

... un boletín para proveedores de servicio de guardería familiar (FCC en inglés) y Personal de SFCCN

February 2023



Image: https://www.cdc.gov/oralhealth/images/Stock-893143942-medium_cropped.jpg?_t=40518

Febrero es el Mes Nacional de la Salud Dental Infantil

(CDC: [Children's Dental Health](#))

Aquí hay algunos consejos útiles:

- Coma frutas y verduras como bocadillos en lugar de dulces y galletas.
- Cepille los dientes de su hijo dos veces al día.
- Sirva agua a la hora de comer en lugar de jugo o refresco.

Salud Bucal Infantil

(CDC: <https://www.cdc.gov/oralhealth/basics/childrens-oral-health/index.html>)

Las caries (también conocidas como caries o caries) son una de las enfermedades crónicas más comunes de la infancia en los Estados Unidos. Las caries no tratadas pueden causar dolor e infecciones que pueden llevar a problemas para comer, hablar, jugar y aprender. Los niños que tienen mala salud oral a menudo faltan más a la escuela y reciben calificaciones más bajas que los niños que no lo hacen. La buena noticia es que las caries son prevenibles. El barniz de flúor puede prevenir aproximadamente un tercio (33%) de las caries en los dientes primarios (de leche). Los niños que viven en comunidades con agua fluorada del grifo tienen menos caries que los niños cuya agua no está fluorada. Del mismo modo, los niños que se cepillan diariamente con pasta dental con flúor tendrán menos caries.

Lo que los padres y cuidadores pueden hacer

Para bebés:

- Limpie las encías dos veces al día con un paño suave y limpio por la mañana después de la primera alimentación y justo antes de acostarse para eliminar las bacterias y los azúcares que pueden causar caries.
- Cuando le salgan los dientes, comience a cepillarse dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves y pequeñas y agua corriente.
- Visite al dentista antes del primer cumpleaños de su bebé para detectar signos de problemas temprano.
- Hable con su dentista o médico acerca de poner barniz de flúor en los dientes de su hijo tan pronto como aparezca el primer diente.
- Para niños menores de 2 años, consulte primero con su médico o dentista sobre el uso de pasta dental con flúor.

Para niños:

- Cepílese los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor.
- Ayude a su hijo a cepillarse los dientes hasta que tenga buenas habilidades para cepillarse.
- Si su hijo es menor de 6 años, observe cómo se cepilla. Asegúrese de que usen una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un guisante y siempre escupan en lugar de tragar.
- Pídale al dentista de su hijo que aplique selladores dentales cuando sea apropiado.
- Beba agua del grifo que contenga fluoruro.



February is National Children's Dental Health Month. Visit [ADA.org/NCDHM](https://ada.org/NCDHM) for more activity sheets.

HEALTHY SMILE TIPS



BRUSH YOUR TEETH 2X/DAY WITH FLUORIDE TOOTHPASTE.



CLEAN BETWEEN YOUR TEETH DAILY.



EAT HEALTHY FOODS AND LIMIT SUGARY BEVERAGES.

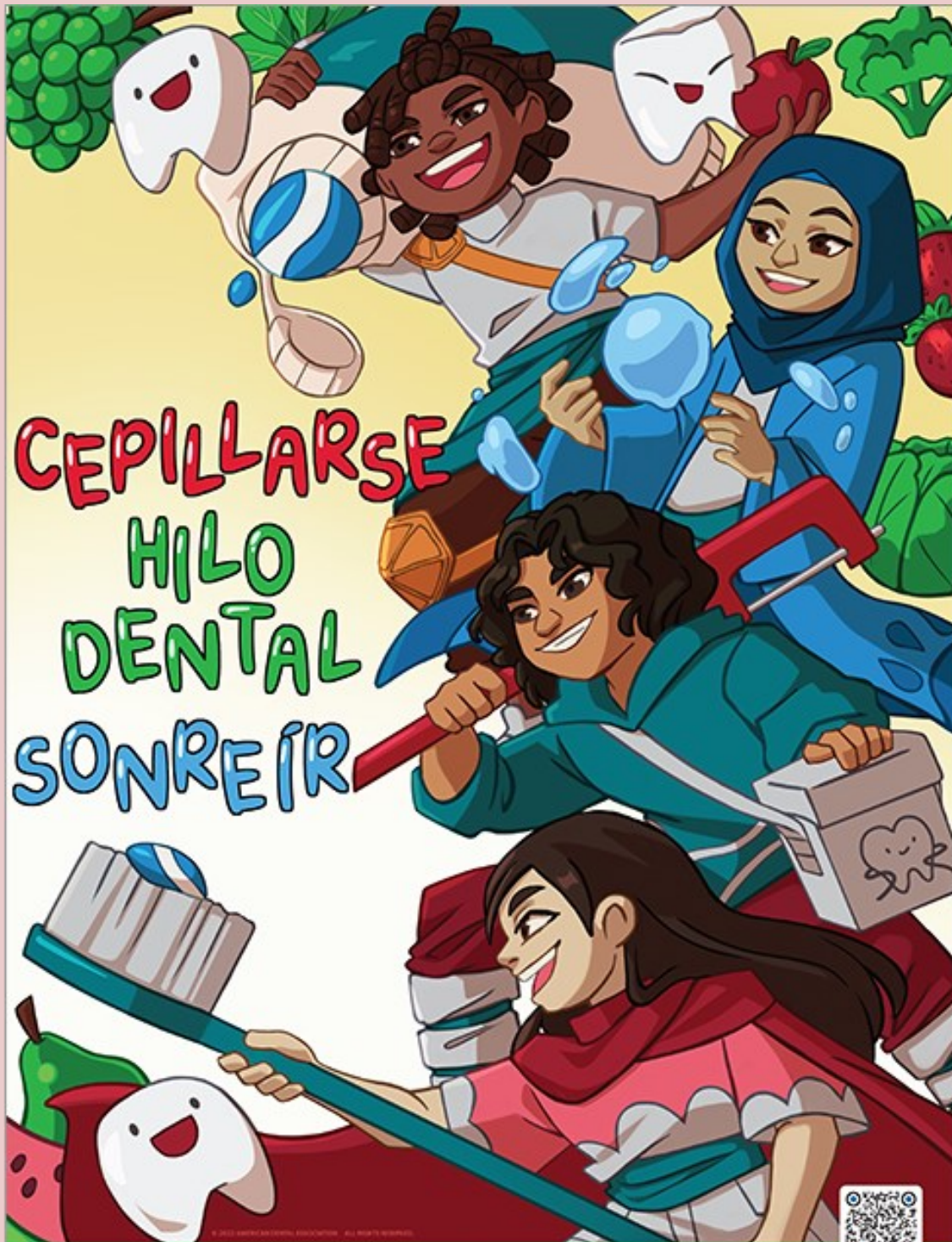


SEE YOUR DENTIST AT LEAST TWICE A YEAR.

ADA American Dental Association®



American Dental Association (ADA)
(ADA: <https://ebusiness.ada.org/assets/images/111291-1.png>)



**CEPILLARSE
HILO
DENTAL
SONREIR**

Febrero es el Mes Nacional de la Salud Dental de los Niños. Visite ADA.org/NCDHM, donde encontrará hojas de actividades.



CONSEJOS PARA SONRISAS SANAS

CEPILLESSE LOS DIENTES DOS VECES DIARIO CON PASTA DENTAL CON FLUORURO

LIMPIA ENTRE LOS DIENTES TODO LOS DÍAS

COMÉ ALIMENTOS SALUDABLES Y LIMITE REFRESCOS AZUCARADOS

VISITA SU DENTISTA POR LO MENOS DOS VECES AL AÑO

ADA American Dental Association®