

## What is a cavity?

A cavity is a hole in the tooth. Cavities are caused when bacteria (germs) interact with sugar left on the teeth to create acid that weakens the tooth and eventually causes a hole in the tooth. Cavities can be very painful if not treated.

## Tips for a healthy smile

- See a dentist regularly
- Brush teeth for at least two minutes, two times a day
- Floss teeth daily
- Use fluoride (toothpaste, varnish, fluoridated water)
- Have dental sealants applied
- Choose healthy snacks like fruits, vegetables and cheese
- Drink water, low-fat milk and milk products (soy milk)
- Wear a mouth guard while playing sports

## See the dentist regularly

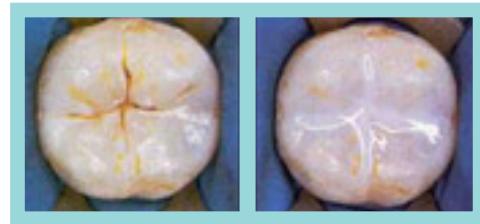
Take your child to see the dentist by age 1. Continue to take your child for regular visits. Most dentists want to see children twice a year.

An oral health screening provided at school does not replace the need for regular visits to the dentist.

## Dental sealants

Your child will usually have their first set of permanent molar teeth (back teeth) in first and second grades (two on the top and two on the bottom). The second set of permanent back teeth usually comes in around sixth and seventh grades.

To help protect the back teeth from cavities, your child should get dental sealants from your dentist or a school dental sealant program. The coating flows into the deep pits and grooves of the tooth, “sealing out” bacteria and food that cause cavities.



pits and grooves

with sealant

Getting sealants does not hurt and no anesthetic is needed.

Dental sealants only protect the back teeth, so it is very important your child keeps brushing twice a day, flossing each day and using fluoride either at home or at school.

This document can be provided upon request in an alternate format for individuals with disabilities or in a language other than English for people with limited English skills. To request this publication in another format or language, contact the Oral Health Unit at 971-673-0348, 711 for TTY, or email [oral.health@state.or.us](mailto:oral.health@state.or.us).

# Keeping a Healthy Mouth



A healthy mouth is an important part of overall health, and good oral health starts with keeping your child's teeth cavity-free.

## Fluoride

Fluoride is a mineral that helps make teeth stronger so they do not get cavities. There are several ways your child can get the right amount of fluoride to protect their teeth.

If your child does not drink tap water with fluoride in it, then your doctor or dentist may want your child to get fluoride another way:

- Drinking bottled water with fluoride
- Fluoride toothpaste
- Fluoride varnish
- Fluoride tablets, drops or mouth rinse
- Fluoride foams or gels

## Fluoride varnish

Using fluoride varnish is a fast and safe way to prevent cavities. Fluoride varnish is a protective coating of fluoride that is painted onto the teeth. The fluoride soaks into the teeth, and the varnish wears off by the next day.

Fluoride varnish works best if your child gets it 2 to 4 times a year.



Fluoride varnish

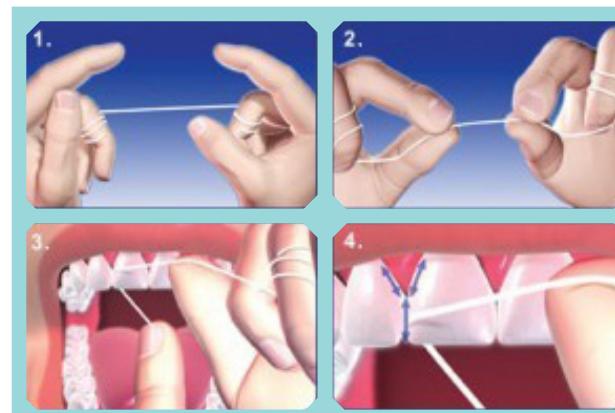
You can get fluoride varnish during a visit to your dentist. A doctor or school oral health program may also provide fluoride varnish.

## Floss once a day

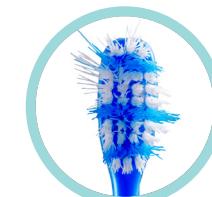
It is important to floss at least once a day. Food and bacteria gets stuck between the teeth where the toothbrush cannot reach and leads to cavities.

### How to floss

1. Pull a short length of dental floss from the floss dispenser.
2. Wrap the ends of the floss around your middle fingers.
3. Guide the floss with your index finger around each tooth in a C shape.
4. Gently scrape the floss up and down against the side of each tooth and under the gum line to remove the food and bacteria.
5. Reach all of teeth, even the back molars.
6. Unroll a new section of floss as you move from tooth to tooth.



## Toothbrush tips



*Time for a new brush!*

Choose the right toothbrush for your child's age.

Choose a toothbrush with soft bristles.

Replace a toothbrush when the bristles are worn or about two to three months.

## Toothpaste tips

### Baby to child age 3



Clean your baby's mouth with a cloth or soft toothbrush during the first year.

As teeth begin to break through the gums, use a smear of fluoride toothpaste twice a day.

It is best to clean them right after breakfast and before bedtime.

### Child ages 3 and older



Increase the amount of fluoride toothpaste to a pea-sized amount.

Brush twice a day for at least two minutes.

### All ages

- You will need to help your child brush their teeth until they are at least 7 or 8 years old.
- Teach your child to spit out toothpaste and not swallow it after brushing.

## Waa maxay ilko dalooshanku?

Ilko dalooshanku waa dalool soo gaara iliga. Ilko dalooshanka waxaa keena bakteeriya (jeermis) dhexgala sonkorta ku harta ilkaha korkooda taasi oo abuurta aashito wiiqda iliga taasi oo ugu dambeyntii sababta in iligu dalool yeesho. Ilko dalooshanku wuxuu noqon karaa mid aad u xanuun badan haddii aan la daaweyn.

## Tilmaamaha qosol caafimaad leh

- Si joogta ah u arag dhakktarka ilkaha
- Ilkaha rumayo/cadayo ugu yaraan labba daqiqadood, labba wakhti maalintii
- Maalin kasta ilkaha findhicilo
- Isticmaal daawada ilkaha fluoride (daawada ilkaha lagu rumayo/cadaydo, dahaar, biyo lagu daray daawada fluoride)
- Waa in aad ilko dahaarida aad heshaa
- Dooro macmacaan caafimaad leh sida miraha, khudrada, iyo burcadka
- Cab biyo, caano duxdu ku yar tahay iyo wax soo saarka caanaha (caanaha soy milk)
- Xiro wax afka ilaaliya marka la cayaarayo cayaaraha isboortiga

## Si joogta ah u arag dhakktarka ilkaha

Qaad ilmahaaga si uu u arko dhakhtarka ilkaha markuu jiro 1 jir. Sii wad in aad ilmahaaga qaado oo uu si joogta ah u aado. Dhakhtarada ilkaha intooda badani waxay rabaan in ay ilmaha arkaan labba jeer sanadkii.

Baaritaanka caafimaadka afka ee laga bixiyo dugsigu ma buuxinayaan baahida loo qabo aadida caadiga ah ee dhakhtarka ilkaha.

## Dahaarida ilkaha

Sida caadiga ah carruurtu waxay labadooda ilkood ee sare iyo labadooda ilkood ee hoose ee u horeeya ee gadaasha yeelan doonaan marka ay ku jiraan fasalada kowaad iyo labaad (laba ilkood oo sare iyo laba ilkood oo hoose). Labada ilkood ee sare iyo labada ilkood ee hoose ee kuwii hore soo raaca ee gadaashu waxay qiyaastii yeeshaan marka ay ku jiraan fasalada lixaad iyo toddobaad.

Si aad ilkaha gadaasha ku yaala uga ilaalso in ay dalool yeeshaan, ilmahaagu waa in uu dahaarid ilkaha la xiriirta ka helaa dhakhtarkaaga ilkaha ama barnaamijka dugsiga ee dahaarka ilkaha, Dahaarka dareeraha ahi wuxuu raacaa daloolada iyo jeex jeexyada iliga “isagoo ka ilaalinaya” bakteeriyyada iyo cuntada ee keena in ilkuhu dalool yeeshaan.



daloolada iyo jeexyada isagoo dahaar leh

Helida ilko buuxintu xanuun malaha, looma baahna jir suuxin.

Dahaarida ilkuhu waxay kaliya ilaalisaa ilkaha gadaasha ku yaala, sidaa darteed waa muhiim in ilmahaagu rumaydo (cadaydo) labba jeer maalintii, fandhicisho maalin kasta isagoo ku isticmaalaya daawada ilkaha ee fluoride guriga ama dugsiga.

Qoraalkani waa la bixin karaa isagoo qaab kale ah marka ay codsadaan dadka naafada ah ama dadka leh luqad aan ahay Af-Ingiriisiga ee leh xirfad luqada Af-Ingiriisiga ah oo cayiman. Si aad u codsato daabacaadan oo qaab ama luqad kale ah, kala xiriir Qaybta Caafimaadka Afka 971-673-0348, 711 ee TTY, ama email-ka oral.health@state.or.us.

# Ka dhigaya Af Caafimaad qaba



Af caafimaad qabaa waa qayb muhiim ah oo ka mid ah guud ahaan caafimaadka, iyadoo caafimaadka afka ee wanaagsani uu ka bilaabmo adiga oo ilkaha cunugaaga ka dhiga kuwo aan lahayn dalool.

Oregon  
**Health**  
Authority

WAAXDA CAAFIMAADKA DADWEYNNAHA  
Qaybta Caafimaadka Afka

## Daawada ilkaha ee fluoride

Daawada ilkaha ee fluoride waa macdan caawisa oo ilkaha ka dhigta kuwo awood leh si ayna dalool u yeelan. Waxaa jira siyaabo dhowr ah oo uu ilmahaagu u heli karo xaddiga saxda ah ee daawada ilkaha ee fluoride si ay u illaaliyaan ilkahooda.

Haddii ilmahaagu aanu cabin biyaha tuubada/qasabada oo aanay ku jirin daawada ilkaha ee fluoride, markaa dhakhtarkaaga ama dhakhtarkaaga ilkuhu waxaa laga yaabaa in ay rabaan in ilmahaagu uu daawada ilkaha ee fluoride u helo hab kale:

- Biyaha la caboo oo sifaysan oo ay ku jirto daawada ilkaha ee fluoride
- Daawada ilkaha ee fluoride ee lagu rumaydo/cadaydo
- Daawada ilkaha fluoride varnish
- Daawada ilkaha ee fluoride oo kiniini ah, dhibco ah ama lagu luqluqdo
- Daawada ilkaha ee fluoride ee isbuunyada oo kale ah ama xabgta oo kale ah

## Daawada ilkaha fluoride varnish

Isticmaalida daawada ilkaha fluoride varnish waa hab badbaado leh oo degdeg ah lagaga hortagi karo in ay ilkuhu dalool yeeshaan. Daawada ilkaha fluoride varnish waa nooc dahaar oo ilkaha dhowra oo ka mid ah daawada ilkaha ee fluoride taasi oo la kor mariyo ilkaha korkooda. Daawada ilkaha ee fluoride waxay dhex gashaa oo qoysaa ilkaha, iyada oo isla maalinta xigta uu tirtirmo dahaarku.

Daawada ilkaha fluoride varnish waxay si fiican u shaqaysaa haddii uu ilmahaagu isticmaalo 2 ilaa 4 wakhti sanadkii.



Daawada ilkaha fluoride varnish

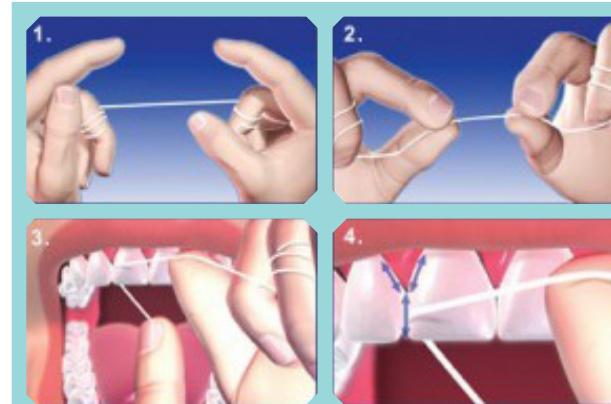
Daawada ilkaha fluoride varnish waxaad heli kartaa marka la aado dhakhtarkaaga ama dhakhtarkaaga ilkaha. Dhakhtar ama barnaamijka dugsiga ee caafimaadka afka ayay suurtagal tahay in ay sidoo kale bixiyaan daawada ilkaha fluoride varnish.

## Findhicilo hal mar maalintii

Waa muhiim in la findhicisho ugu yaraan hal mar maalintii. Cuntada iyo bakteeriyyada ayaa ku xayirma ilkaha dhexdooda halkaasi oo burushka ilkaha lagu rumaydo/cadaydo aanu gaari karin waxayna keentaa in ilkuhu dalool yeeshaan.

## Sida loo findhicisho

1. Soo jiid dunta gaaban ee findhicilka ilkaha adiga oo ka soo jiidayta halka uu findhicilku ku jiro.
2. Cirifka dambe ee findhicilka ku duub farahaaga dhexe.
3. Farta suulka ku xigta u isticmaal hagida findhicilka adiga oo hareerta ka marinaya ilig kasta isaga oo u eg qaabka C.
4. Si fudud kor iyo hoos u nadiifi gees kasta oo iligu leeyahay iyo halka ka hoosaysa meesha iliga iyo ciridku iska galaan si aad uga sifayso cuntada iyo bakteeriyyada.
5. Wuxaan gaartaa dhammaan ilka oo dhan, xataa ilkaha u dambeeyaa.
6. La soo bax oo fur qayb cusub oo findhicilka ka mid ah marka aad kolba ilig u socoto.



## Tilmaamaha burushka rumayga



Dooroo burushka ilkaha lagu rumaydo/cadaydo oo sax ah oo ku habboon da'da ilmahaaga.

Dooroo burushka ilkaha lagu rumaydo/cadaydo oo leh timo jilicsan.

Beddel burushka ilkaha lagu rumaydo/cadaydo marka timaha ku yaalaa ay duugoobaan ama marka la gaaro qiyastii labba ilaa saddex bilood.

## Tilmaamaha daawada rumayga

### Ubadka ilaa ilmaha 3 jirka ah



Waxaad ilmahaaga afkiisa ku nadiifisa maro ama burushka ilkaha lagu rumaydo/cadaydo oo khafiif ah inta lagu guda jiro sanadka ugu horeeya.

Marka ilkuhu bilaabaan in ay ka soo dhex baxaan ciridka, isticmaal wax yar oo ah daawada ilkaha ee fluoride ee lagu rumaydo/cadaydo labbo jeer maalintii.

Waxaa ugu fiican in la nadiifiyo isla marka la quraacdo iyo wakhtiga hurdada ka hor.



### Ilmaha 3 jirka ah iyo ka weyn

Kordhi xaddiga daawada ilkaha ee fluoride ee lagu rumaydo/cadaydo oo ka dhig mid qiyasta digirta leeg.

Rumaydo/cadaydo labba jeer maalintii ugu yaraan labba daqiqadood.

## Dhammaan da'aha kala duwan

- Wuxaad u baahan doontaa in aad ilmahaaga ka caawiso in ay rumaydaan/cadaydaan ilkahooda ilaa ay ka gaarayaan ugu yaraan 7 ama 8 sano jir.
- Ilmahaaga bar in uu soo tufo daawada ilkaha lagu rumaydo/cadaydo ka dib marka uu rumaydo/cadaydo.

## ¿Qué es una caries?

Una caries es un hoyo en el diente. Las caries aparecen cuando las bacterias (gérmenes) interactúan con el azúcar que queda en los dientes para crear un ácido que debilita el diente y, finalmente, causa un hoyo en el diente. Las caries pueden ser muy dolorosas si no reciben tratamiento.

## Consejos para tener una sonrisa saludable

- Ir al dentista con regularidad
- Cepillarse los dientes durante al menos dos minutos, dos veces al día
- Usar hilo dental todos los días
- Usar flúor (pasta de dientes, barniz, agua fluorada)
- Recibir selladores dentales
- Elegir bocadillos sanos, como frutas, verduras y queso
- Beber agua, leche descremada y productos de leche (leche de soya)
- Usar un protector bucal cuando practique deportes

## Visite al dentista con regularidad

Lleve a su hijo/a al dentista desde el primer año de edad. Continúe llevándolo/a con regularidad. La mayoría de los dentistas querrán ver a su hijo/a dos veces al año.

Un examen de salud bucal proporcionado en la escuela no sustituye la necesidad de ir al dentista regularmente.

## Selladores dentales

Generalmente, a su hijo/a le saldrá su primer conjunto de muelas permanentes (dientes posteriores) durante el primer y segundo grado (dos en la parte superior y dos en la parte inferior). El segundo conjunto de muelas permanentes usualmente aparece alrededor del sexto y séptimo grado.

Para ayudar a proteger los dientes posteriores de las caries, su hijo/a debe recibir selladores dentales por parte de su dentista o programa escolar de salud dental. La capa fluye hacia las cavidades y ranuras profundas del diente, protegiéndolo de las bacterias y alimentos que provocan caries.



cavidades y ranuras

con sellador

Recibir los selladores no es doloroso y no requiere de anestesia.

Los selladores dentales solo protegen los dientes posteriores, así que es muy importante que su hijo/a continúe cepillándose dos veces al día, usando hilo dental todos los días y usando flúor, ya sea en casa o en la escuela.

De solicitarse, este documento se facilitará en un formato alternativo a personas con discapacidades o en un idioma distinto al inglés, a personas con conocimientos limitados de inglés. Para solicitar esta publicación en otro formato o idioma, comuníquese con la Unidad de Salud Bucal al 971-673-0348, 711 para TTY (personas con problemas de audición) o por correo electrónico en [oral.health@state.or.us](mailto:oral.health@state.or.us).

# Mantener una boca sana



Una boca sana es parte importante de la salud general y una buena salud bucal comienza con mantener los dientes de su hijo/a libres de caries.

Oregon  
**Health**  
Authority

DIVISIÓN DE SALUD PÚBLICA  
Unidad de Salud Bucal

## Flúor

El flúor es un mineral que ayuda a fortalecer los dientes para que no tengan caries. Existen muchas formas en las que su hijo/a puede obtener la cantidad correcta de flúor para proteger sus dientes.

Si su hijo/a no bebe agua de la llave con flúor, entonces su médico o dentista tal vez quiera que su hijo/a obtenga el flúor de otra forma:

- Bebiendo agua embotellada con flúor
- Pasta de dientes con flúor
- Barniz de flúor
- Tabletas, gotas o enjuague bucal con flúor
- Espumas o geles con flúor

## Barniz de flúor

Usar flúor es una manera rápida y segura de prevenir las caries. El barniz de flúor es una capa protectora de flúor que se aplica, con una brocha, sobre los dientes. El flúor penetra los dientes y el barniz desaparece al día siguiente.

El barniz de flúor es más eficaz si se le aplica a su hijo/a de 2 a 4 veces al año.



Barniz de flúor

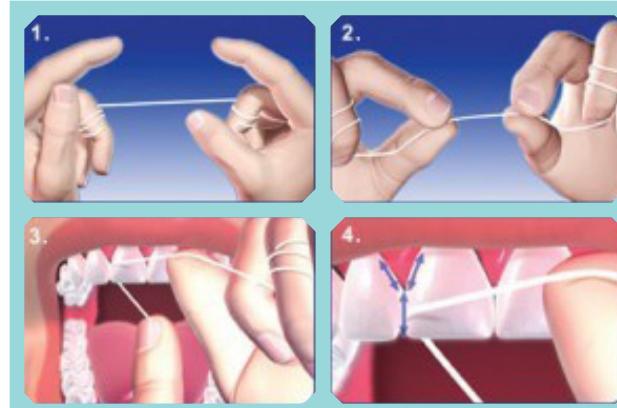
Puede recibir el barniz de flúor cuando visite a su dentista. Un médico o un programa escolar de salud bucal también pueden aplicar el barniz de flúor.

## Use hilo dental una vez al día

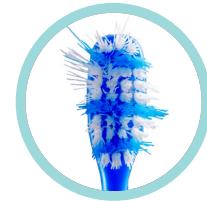
Es importante usar hilo dental al menos una vez al día. Los alimentos y las bacterias se quedan atrapados entre los dientes, en lugares donde el cepillo no puede llegar y esto provoca caries.

## Cómo usar el hilo dental

1. Tome un pedazo corto de hilo dental del dispensador de hilo dental.
2. Enrolle los extremos del hilo dental alrededor de sus dedos medios.
3. Guíe el hilo dental con su dedo índice alrededor de cada diente en forma de C.
4. Con suavidad, deslice el hilo dental hacia arriba y hacia abajo contra la parte lateral de cada diente y debajo de la línea de las encías para eliminar los alimentos y las bacterias.
5. Pase por todos los dientes, incluyendo las muelas posteriores.
6. Desenrolle una nueva sección de hilo dental conforme avanza de diente en diente.



## Consejos sobre los cepillos de dientes



*¡Es tiempo de un nuevo cepillo!*

Elija el cepillo de dientes correcto para la edad de su hijo/a.

Elija un cepillo de dientes con cerdas suaves.

Reemplace el cepillo de dientes cuando las cerdas estén desgastadas, o cada dos o tres meses.

## Consejos sobre la pasta de dientes

### Bebés a niños de 3 años

Limpie la boca de su bebé con un paño o un cepillo de dientes suave durante el primer año.



Cuando los dientes empiecen a salir a través de las encías, use una cantidad muy pequeña de pasta de dientes con flúor dos veces al día.

Lo mejor es limpiarlos justo después del desayuno y antes de ir a dormir.

### Niños de 3 años o más

Aumente la cantidad de pasta de dientes con flúor hasta que sea del tamaño de un chícharo.



Cepille dos veces al día durante al menos dos minutos.

### Todas las edades

- Necesitará ayudar a su hijo/a a cepillarse los dientes hasta que tenga al menos 7 u 8 años.
- Enseñe a su hijo/a a escupir la pasta de dientes y no tragársela después del cepillado.