



Children's Oral Health

Healthy teeth from the first tooth through the school years

Baby teeth help children eat, speak, smile, and hold space for permanent teeth. Cavities can begin soon after the first tooth appears, but daily fluoride, healthy routines, and early dental care can prevent many problems.



FROM BIRTH TO THE FIRST TOOTH

- Wipe the gums twice daily with a soft, clean cloth: after the first morning feeding and before bed.
- When the first tooth appears, begin brushing twice daily with a soft, child-size toothbrush.
- Do not put a child to bed with a bottle containing milk, formula, juice, or another sweet drink.

USE THE RIGHT AMOUNT OF FLUORIDE TOOTHPASTE

- Under age 3: use only a tiny smear, about the size of a grain of rice.
- Ages 3 to 6: use no more than a pea-sized amount and teach the child to spit.
- An adult should dispense the toothpaste and supervise so the child does not swallow it.

THE FIRST DENTAL VISIT

- Schedule the first visit by the child's first birthday, or earlier if there is a concern.
- The visit can identify early decay, assess fluoride needs, and help the family build a prevention plan.
- Ask the clinic about language help, transportation, insurance, or affordable-care options.





Children's Oral Health

Healthy teeth from the first tooth through the school years

BRUSH AND CLEAN BETWEEN TEETH

- Brush for about two minutes in the morning and every night, reaching the gumline and all tooth surfaces.
- Begin flossing or another between-teeth method when adjacent teeth touch; an adult usually needs to help.
- Replace a worn toothbrush and do not share toothbrushes.

MAKE DRINKS AND SNACKS TOOTH-FRIENDLY

- Offer plain water between meals. Keep juice and sweet drinks limited and with meals if used.
- Choose regular meal and snack times instead of frequent grazing or sipping.
- Do not use candy, soda, or juice as a reward. Check medicines for added sugar when use is frequent.

FLUORIDE, VARNISH, AND SEALANTS

- Ask whether the child's drinking water contains fluoride and whether another fluoride source is needed.
- Fluoride varnish can protect young teeth; a clinician can recommend the schedule based on cavity risk.
- Sealants placed on the chewing surfaces of permanent back teeth can prevent many cavities.

CALL A DENTIST PROMPTLY

- Tooth pain, new sensitivity, a visible hole, broken tooth, swelling, pus, fever, or a bad taste
- White, brown, or black spots that are new; bleeding gums that continue; or trouble eating or sleeping
- Facial swelling with trouble breathing or swallowing, severe illness, or uncontrolled bleeding requires emergency care.

PROTECT ACTIVE CHILDREN

- Use a properly fitted mouthguard for contact or collision sports and high-risk activities.
- If a permanent tooth is knocked out, hold it by the crown, not the root, and contact a dentist immediately.

BUILD A FAMILY ROUTINE

- Make oral care a shared routine: the child can practice first, then an adult should finish and check the teeth until brushing skills are dependable.



A Child's Oral Health Timeline

Use the right support at each age and ask a dental professional to adjust the plan for your child



HOW THE RISK CAN BUILD

1
BIRTH: WIPE GUMS
2
FIRST TOOTH: BRUSH TWICE DAILY
3
AGE 1: ESTABLISH A DENTAL HOME
4
SCHOOL YEARS: FLUORIDE, SEALANTS, AND INDEPENDENCE

Children develop brushing skills gradually. An adult should perform or closely supervise brushing until the child can clean every surface reliably and spit out toothpaste.

WHAT RAISES CAVITY RISK

- Frequent sugary drinks, snacks, or sipping throughout the day
- A bottle in bed containing anything except plain water
- Skipping bedtime brushing or using too much toothpaste
- Dry mouth, weak enamel, braces, or previous cavities

WHAT HELPS PROTECT TEETH

- Twice-daily brushing with the correct amount of fluoride toothpaste
- Water between meals and fewer added-sugar exposures
- Fluoride varnish and dental sealants when recommended
- Regular dental care and a mouthguard for contact sports

PREPARE FOR THE DENTAL VISIT

- Bring the child's medicine, allergy, health, and previous dental information.
- Share the usual drinks, snacks, brushing routine, toothpaste, and water source.
- Mention pain, sensitivity, sleep problems, mouth breathing, injury, or fear of dental care.
- Ask about fluoride varnish, sealants, brushing help, and when the next visit is due.

This resource provides general education and does not replace individualized advice, diagnosis, or treatment from licensed dental and medical professionals.

Prepared by Daria Buinevich, DDS, Founder and Executive Director

Last reviewed: July 2026

Sources: CDC - Oral Health Tips for Children | CDC - About Cavities | AAPD - Parent FAQ





Salud oral infantil

Dientes sanos desde el primer diente hasta la edad escolar

Los dientes de leche ayudan a comer, hablar, sonreír y guardar espacio para los dientes permanentes. Las caries pueden comenzar poco después del primer diente, pero el flúor, las rutinas diarias y la atención temprana previenen muchos problemas.



DEL NACIMIENTO AL PRIMER DIENTE

- Limpie las encías dos veces al día con un paño suave y limpio: después de la primera comida y antes de dormir.
- Cuando aparezca el primer diente, cepille dos veces al día con un cepillo pequeño y suave.
- No acueste al niño con un biberón de leche, fórmula, jugo u otra bebida dulce.

CANTIDAD CORRECTA DE PASTA CON FLÚOR

- Menores de 3 años: solo una capa mínima, del tamaño de un grano de arroz.
- De 3 a 6 años: no más de una cantidad del tamaño de un chicharo y enseñe a escupir.
- Un adulto debe poner la pasta y supervisar para evitar que el niño la trague.

LA PRIMERA VISITA DENTAL

- Prográmela antes del primer cumpleaños, o antes si existe alguna preocupación.
- La visita permite detectar caries, evaluar el flúor y crear un plan preventivo.
- Pregunte por ayuda lingüística, transporte, seguro u opciones económicas.





Salud oral infantil

Dientes sanos desde el primer diente hasta la edad escolar

CEPILLE Y LIMPIE ENTRE LOS DIENTES

- Cepille unos dos minutos por la mañana y cada noche, incluyendo encías y todas las superficies.
- Use hilo u otro método cuando los dientes vecinos se toquen; generalmente un adulto debe ayudar.
- Cambie el cepillo cuando esté gastado y no comparta cepillos.

BEBIDAS Y BOCADILLOS AMIGABLES

- Ofrezca agua entre comidas. Limite el jugo y las bebidas dulces y, si se consumen, déselos con las comidas.
- Mantenga horarios regulares de comidas y meriendas en vez de comer o beber continuamente.
- No use dulces, refrescos o jugo como premio. Revise el azúcar de medicamentos de uso frecuente.

FLÚOR, BARNIZ Y SELLADORES

- Pregunte si el agua contiene flúor y si el niño necesita otra fuente.
- El barniz de flúor protege los dientes; la frecuencia depende del riesgo de caries.
- Los selladores en las muelas permanentes pueden prevenir muchas caries.

LLAME PRONTO AL DENTISTA

- Dolor, sensibilidad nueva, agujero visible, diente roto, hinchazón, pus, fiebre o mal sabor
- Manchas blancas, marrones o negras nuevas; sangrado persistente; dificultad para comer o dormir
- Hinchazón facial con dificultad para respirar o tragar, enfermedad grave o sangrado incontrolable requiere urgencias.

PROTEJA A LOS NIÑOS ACTIVOS

- Use un protector bucal bien ajustado para deportes de contacto o actividades de alto riesgo.
- Si se desprende un diente permanente, sujételo por la corona, no la raíz, y llame al dentista de inmediato.

CREE UNA RUTINA FAMILIAR

- Haga del cuidado oral una rutina compartida: el niño puede practicar primero y el adulto debe terminar y revisar hasta que el cepillado sea confiable.



Cronología de la salud oral infantil

Ofrezca el apoyo adecuado en cada edad y pida al profesional que adapte el plan a su hijo



CÓMO PUEDE AUMENTAR EL RIESGO

1**NACIMIENTO: LIMPIE LAS ENCÍAS****2****PRIMER DIENTE: CEPILLE DOS VECES AL DÍA****3****1 AÑO: ESTABLEZCA UN HOGAR DENTAL****4****EDAD ESCOLAR: FLÚOR, SELLADORES Y AUTONOMÍA**

Las habilidades de cepillado se desarrollan gradualmente. Un adulto debe cepillar o supervisar de cerca hasta que el niño limpie bien y escupa la pasta.

LO QUE AUMENTA EL RIESGO

- Bebidas o bocadillos azucarados frecuentes durante el día
- Dormir con un biberón que contenga algo distinto de agua
- Omitir el cepillado nocturno o usar demasiada pasta
- Boca seca, esmalte débil, ortodoncia o caries anteriores

LO QUE PROTEGE LOS DIENTES

- Cepillado dos veces al día con la cantidad correcta de pasta con flúor
- Agua entre comidas y menos exposiciones a azúcares añadidos
- Barniz de flúor y selladores cuando se recomienden
- Atención dental regular y protector bucal para deportes de contacto

PREPÁRESE PARA LA CITA DENTAL

- Lleve información de medicamentos, alergias, salud y atención dental anterior.
- Explique bebidas, bocadillos, rutina de cepillado, pasta y fuente de agua.
- Mencione dolor, sensibilidad, problemas de sueño, respiración bucal, lesión o miedo.
- Pregunte sobre barniz de flúor, selladores, ayuda para cepillar y próxima visita.

Este recurso ofrece educación general y no sustituye el consejo, diagnóstico o tratamiento individual de profesionales dentales y médicos autorizados.

Preparado por Daria Buinevich, DDS, fundadora y directora ejecutiva

Última revisión: julio de 2026

Fuentes: CDC - Oral Health Tips for Children | CDC - About Cavities | AAPD - Parent FAQ



Здоровье зубов у детей

Уход от первого зуба до школьного возраста

Молочные зубы помогают ребёнку есть, говорить, улыбаться и сохраняют место для постоянных зубов. Кариес может начаться вскоре после появления первого зуба, но фтор, ежедневный уход и ранние визиты к стоматологу помогают предотвратить многие проблемы.



ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ПЕРВОГО ЗУБА

- Протирайте дёсны дважды в день мягкой чистой тканью: после первого кормления утром и перед сном.
- С появлением первого зуба чистите дважды в день маленькой щёткой с мягкой щетиной.
- Не укладывайте ребёнка с бутылочкой молока, смеси, сока или другого сладкого напитка.

ПРАВИЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПАСТЫ С ФТОРОМ

- До 3 лет: только тонкий мазок размером с рисовое зёрнышко.
- От 3 до 6 лет: не больше горошины; учите ребёнка выплёвывать пасту.
- Пасту должен наносить взрослый и следить, чтобы ребёнок её не глотал.

ПЕРВЫЙ ВИЗИТ К СТОМАТОЛОГУ

- Запланируйте его не позднее первого дня рождения или раньше, если есть жалобы.
- Врач сможет заметить ранний кариес, оценить потребность во фторе и составить план профилактики.
- При необходимости спросите о переводе, транспорте, страховке или доступной оплате.





Здоровье зубов у детей

Уход от первого зуба до школьного возраста

ЧИСТИТЕ ЗУБЫ И ПРОМЕЖУТКИ

- Чистите около двух минут утром и вечером, включая линию дёсен и все поверхности зубов.
- Когда соседние зубы соприкасаются, начните очищать промежутки нитью или другим средством; обычно нужен взрослый.
- Меняйте изношенную щётку и не делитесь щётками.

БЕЗОПАСНЫЕ НАПИТКИ И ПЕРЕКУСЫ

- Между едой давайте воду. Ограничьте сок и сладкие напитки; если даёте их, то во время еды.
- Придерживайтесь регулярного режима питания вместо постоянных перекусов и питья.
- Не используйте конфеты, газировку или сок как награду. Проверьте сахар в часто принимаемых лекарствах.

ФТОР, ФТОРЛАК И ГЕРМЕТИКИ

- Уточните, содержит ли питьевая вода фтор и нужен ли ребёнку дополнительный источник.
- Фторлак защищает зубы; частоту нанесения определяет специалист с учётом риска.
- Герметики на жевательных поверхностях постоянных зубов предотвращают многие кариозные поражения.

СРОЧНО СВЯЖИТЕСЬ СО СТОМАТОЛОГОМ

- Боль, новая чувствительность, видимая полость, сломанный зуб, отёк, гной, температура или плохой вкус
- Новые белые, коричневые или чёрные пятна; стойкая кровоточивость; трудности при еде или сне
- При отёке лица с затруднением дыхания или глотания, тяжёлом состоянии или неконтролируемом кровотечении нужна неотложная помощь.

ЗАЩИЩАЙТЕ АКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

- Используйте хорошо подогнанную капу для контактного спорта и травмоопасных занятий.
- Если выбит постоянный зуб, держите его за коронку, не за корень, и немедленно звоните стоматологу.

СОЗДАЙТЕ СЕМЕЙНЫЙ РЕЖИМ

- Сделайте уход общей привычкой: ребёнок может сначала попробовать сам, затем взрослый должен дочистить и проверить зубы, пока навык не станет надёжным.



Этапы ухода за зубами ребёнка

Помогайте ребёнку с учётом возраста и просите стоматолога адаптировать план под его потребности



КАК МОЖЕТ НАРАСТАТЬ РИСК

1

РОЖДЕНИЕ: ПРОТИРАЙТЕ ДЁСНЫ

2

ПЕРВЫЙ ЗУБ: ЧИСТИТЕ ДВАЖДЫ В ДЕНЬ

3

1 ГОД: ПЕРВЫЙ ВИЗИТ К СТОМАТОЛОГУ

4

ШКОЛА: ФТОР, ГЕРМЕТИКИ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Навык чистки развивается постепенно. Взрослый должен чистить сам или внимательно контролировать ребёнка, пока тот не научится тщательно очищать зубы и выплёвывать пасту.

ЧТО ПОВЫШАЕТ РИСК КАРИЕСА

- Частые сладкие напитки, перекусы или питьё в течение дня
- Бутылочка в кровати с чем-либо, кроме простой воды
- Пропуск вечерней чистки или слишком много пасты
- Сухость во рту, слабая эмаль, брекеты или прежний кариес

ЧТО ЗАЩИЩАЕТ ЗУБЫ

- Чистка дважды в день правильным количеством фторсодержащей пасты
- Вода между едой и меньше контактов с добавленным сахаром
- Фторлак и герметики по рекомендации специалиста
- Регулярные осмотры и каппа для контактного спорта

ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ВИЗИТУ

- Возьмите сведения о лекарствах, аллергиях, здоровье и прежнем стоматологическом лечении.
- Расскажите о напитках, перекусах, чистке, пасте и источнике питьевой воды.
- Сообщите о боли, чувствительности, нарушении сна, дыхании ртом, травме или страхе.
- Спросите о фторлаке, герметиках, помощи с чисткой и дате следующего визита.

