

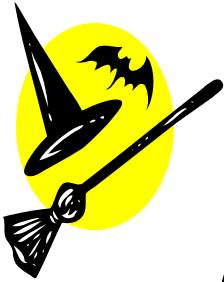


Prevent Haunted Teeth

Developed by: San Francisco County CMS Branch Rose Clifford, RDH, BS
Distributed by: County of San Diego/Share the Care



This Halloween, don't let treats trick your child's teeth. Each time your child takes a bite of a sugary treat, bacteria that lurk in the mouth use the sugar to make "**ACID Ghosts**." Even after sweets are swallowed, acid can haunt teeth for up to 2 hours. If sweets are eaten many times during the day, the acid can cause cavities!



Children (and adults) love Halloween treats! How can parents keep "**ACID Ghosts**" away?

PARENT'S HALLOWEEN CANDY TIPS

- ❖ Keep your child's bag of Halloween candy in **your control**. Parents can decide when and how much candy children can eat.
- ❖ Don't let your child snack on candy all day. It is better to eat 5 pieces of candy at one time instead of eating them slowly all day long.
- ❖ A good time to allow candy is after a meal.
- ❖ Have your child drink a glass of water after eating sweets.
- ❖ Avoid sticky candies (caramels, taffy, gum) – these stick to teeth too long.
- ❖ Choose candies and gum that are sugar free or contain "*Xylitol*."
- ❖ Brush your child's teeth twice a day and floss once a day - children under 8 can't do a good job without your help.
- ❖ Visit the dentist twice a year. Ask about dental sealants & fluoride varnish.

Evite Dientes Espantosos

Developed by: San Francisco County CMS Branch Rose Clifford, RDH, BS
Translated by: County of San Diego/Share the Care
Distributed by: County of San Diego/Share the Care



Este Halloween, no permita que los dulces engañen los dientes de sus hijos. Cada vez que su hijo/a muerde algo azucarado, la bacteria que ronda en la boca usa el azúcar para crear "ACIDOS Fantasma". Aún después de que el dulce haya sido ingerido, el ácido puede espantar a los dientes hasta por dos horas. ¡Si se come dulce varias veces durante el día, el ácido puede causar caries!



A los niños (y adultos) les gustan los dulces de Halloween!
¿Cómo pueden los padres alejar a los "ACIDOS Fantasma"?

GUIA PARA PADRES SOBRE LOS DULCES DE HALLOWEEN

- ❖ Mantenga la bolsa de dulces de Halloween de sus hijos bajo **su control**. Los padres pueden decidir cuando y cuanto dulce pueden comer los niños.
- ❖ No permita que su hijo/a coma dulces todo el día. Es mejor comer 5 piezas a la vez, que comérselos lentamente durante todo el día.
- ❖ Una buena hora para permitir que coman dulce es después de la comida.
- ❖ Haga que su hijo/a se tome un vaso de agua después de haber comido algo dulce.
- ❖ Evite los dulces pegajosos (caramelo, chicle, melcocha) – estos se pegan en los dientes por mucho tiempo.
- ❖ Elija dulces y chicles que no tengan azúcar o que contengan "Xylitol".
- ❖ Cepille los dientes de sus hijos 2 veces al día y use hilo dental por lo menos 1 vez al día – Niños menores de 8 años no pueden hacer un buen trabajo sin su ayuda.
- ❖ Visite al dentista 2 veces al año. Pregunte sobre los selladores dentales y barniz de fluoruro.