

Preventing Tooth Decay



Brush Your Teeth

2 minutes
times per day

& Floss Every Day

Tooth decay affects 7 out of 10 children in Los Angeles. Tooth decay can be prevented by brushing your teeth 2 times a day for 2 minutes, flossing daily and visiting a dentist 2 times per year.

What are cavities? Sugar and starch from foods like bread, rice, pasta, soda and sweets mix with the bacteria in your mouth to make acid... this acid will make holes in your teeth known as cavities.

Bacteria that causes cavities can be transferred from your mouth to your child's mouth. Babies teeth will fall out but the bacteria will stick around and cause cavities and gum disease when their permanent teeth grow in.

Don't Share Utensils,



Drinks or Toothbrushes

Eat Healthy Foods &



Drink Fluoridated Water

The health of your mouth, teeth and gums affects the health of your whole body.

Cavities, plaque and gum disease are linked to heart disease, stroke, diabetes, obesity, and can negatively affect pregnant women.

Keep your teeth and body strong by eating healthy foods like fruits, vegetables, lean proteins and drinking/cooking with tap water. Our tap water contains fluoride, a mineral that helps to prevent tooth decay.

Cigarettes and chewing tobacco are harmful to your oral health. Smoking and chewing tobacco are known to cause tooth staining, gum disease, tooth loss, and mouth cancer.

Visit the Dentist



2 Times per Year

La Prevención de Caries



Cepillarse los Dientes



Use el hilo dental todos los días

La caries dental afecta a 7 de cada 10 niños en Los Ángeles. La caries dental se puede prevenir mediante el cepillado de los dientes 2 veces al día durante 2 minutos, uso de hilo dental diariamente y visitar al dentista 2 veces al año.

¿Cuáles son las caries? El azúcar y el almidón de los alimentos como pan, arroz, pasta, refrescos y dulces se mezclan con las bacterias en la boca para que el ácido ... este ácido hará agujeros en los dientes conocidos como caries.

Las bacterias que causan las caries se pueden transferir desde la boca hasta la boca del niño. Bebés dientes se caen, pero las bacterias se quedarán y causar caries y enfermedades de las encías cuando los dientes permanentes crecen.

No Comparta los Utensilios,



Bebidas o Cepillos de Dientes

Come Comida Saludable



& Beber Agua Fluorada

La salud de la boca, los dientes y las encías afecta a la salud de todo el cuerpo. Las caries, la placa y la enfermedad de las encías están vinculados a la enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, la diabetes, la obesidad, y pueden afectar negativamente a las mujeres embarazadas.

Mantener sus dientes y cuerpo fuerte por el consumo de alimentos saludables como frutas, verduras, proteínas magras y beber / cocinar con agua de la llave. Nuestra agua de la llave contiene fluoruro, un mineral que ayuda a prevenir la caries dental.

Visita al Dentista



Dos Veces al Año

Cigarrillos y tabaco de mascar son perjudiciales para su salud oral. Fumar y el tabaco de mascar son conocidos por causar manchas en los dientes, enfermedad de las encías, pérdida de dientes, y el cáncer de boca.