

# GOOD HEALTH STARTS AT BIRTH

## HELPFUL INFANT TIPS:

- Even before your baby's teeth show, you should clean the gums with a damp cloth after meals and at bedtime.
- Your doctor or dentist can teach you how to clean your baby's gums and teeth.
- Once teeth show, you should clean them with a soft-bristled toothbrush (without toothpaste) after meals and at bedtime.
- It is good to wean your child from a bottle between 9 and 12 months of age.

## HELPFUL SLEEPING TIPS FOR BABY:

Do not put your baby to sleep with a bottle, try one of these instead:

- Give baby a warm bath
- Rock baby to sleep
- As a last resort, allow WATER ONLY in the bottle

**DentaQuest administers dental care benefits to children and adults enrolled in Healthy Connections. If you need help finding a dental provider or have questions about your dental benefits, visit [www.DentaQuest.com](http://www.DentaQuest.com) or call 1-888-307-6552, TTY 711.**

# LA BUENA SALUD DENTAL COMIENZA AL NACER

## CONSEJOS ÚTILES SOBRE LOS BEBÉS:

- Aun antes de que le broten los primeros dientes a su bebé, debe limpiarle las encías con un paño húmedo después de cada comida y a la hora de acostarlo.
- Su médico puede enseñarle cómo limpiarle las encías y los dientes a su bebé.
- Después de que le broten los dientes, usted deberá limpiarlos con un cepillo de dientes de cerdas blandas (sin pasta dental) después de cada comida y a la hora de acostarlo.
- Es aconsejable que enseñe a su hijo a dejar el biberón entre los 9 y los 12 meses de edad.

## CONSEJOS ÚTILES PARA DORMIR AL BEBÉ:

No permita que el bebé se duerma con el biberón en la boca; en lugar de eso trate lo siguiente:

- Bañe al bebé con agua tibia
- Arrulle al bebé para que se duerma
- Como último recurso, puede darle el biberón con AGUA SOLAMENTE

**DentaQuest administra los beneficios de atención dental para niños y adultos afiliados a Healthy Connections. Si necesita ayuda para buscar un proveedor dental o tiene preguntas sobre sus beneficios dentales, visite [www.DentaQuest.com](http://www.DentaQuest.com) o llame al 1-888-307-6552, TTY 711.**

**DentaQuest**  
a Sun Life company