



Dear Parent,

Did you know that toothaches are one of the most common reasons children miss school? MORE HEALTH, Inc. visited your child's classroom today to teach about the importance of taking care of their teeth. In our "Wiggle, Wiggle, Brush, Brush" lesson your child learned about brushing twice a day, eating healthy foods, and visiting a dentist twice a year. With your support and encouragement you can help prevent cavities and other oral health problems in the future.

- Set a good example at home by brushing and flossing together with your child every day. (Until age 7 or 8, or until they have the skills to brush and floss alone, you will need to help them care for their teeth).
- Limit the amount of sugar your child eats and drinks. Discourage sweets for snacks. Soda, sports drinks, fruit drinks are hidden sources of sugar.
- When a toothbrush is not available, encourage your child to rinse with water after eating foods/beverages that contain sugar. Rinsing reduces the amount of time sugar is in contact with the teeth.
- Schedule regular dental check-up appointments twice a year. Talk about the appointment in a positive way with your child. Ask your dentist about the application of sealants.
- Fluoridated toothpaste and mouth rinses help strengthen the enamel on the teeth.
- Visit ada.org, floridadental.org or tampabayoralhealth.com for additional resources and provider information.

Tooth decay, also known as a cavity, is the most common chronic disease of childhood. Please help your child to be cavity free and have good dental health for a lifetime. Thank you for giving us the opportunity to teach your child about dental health.

Please visit www.morehealthinc.org for handwashing tips you and your family can use.

Sincerely,

Karen Pesce Buckenheimer

Karen Pesce Buckenheimer, R.N., BSN
Executive Director, MORE HEALTH, Inc.

Lesson Sponsors

©MORE HEALTH, Inc.

**George C. Forsythe
Family Foundation**



Visit us on our website: www.morehealthinc.org and follow us on   



Queridos Padres,

¿Sabías que los dolores de muelas son una de las razones más comunes por las que los niños faltan a la escuela? MORE HEALTH, Inc. visitó el salón de su hijo hoy para enseñar sobre la importancia de cuidar sus dientes. En nuestra lección "Wiggle, Wiggle, Brush, Brush", su hijo aprendió a cepillarse dos veces al día, comer alimentos saludables y visitar a un dentista dos veces al año. Con su apoyo y animo usted puede ayudar a prevenir caries y otros problemas de salud oral en el futuro.

- Empezar en casa poniendo un buen ejemplo de cepillarse los dientes y usar hilo dental junto con su hijo cada día. (Usted necesitará ayudar a su hijo a cuidar sus dientes hasta la edad de 7 u 8, o hasta que tienen suficiente destreza para cepillarse y usar hilo dental solo).
- Limite la cantidad de azúcar que su hijo/hija come y bebe. Desalentar los dulces para los bocadillos. Soda, bebidas deportivas, bebidas de frutas son fuentes ocultas de azúcar.
- Cuando no hay un cepillo de dientes disponible, anime a su hijo a que se enjuague con agua después de comer alimentos / bebidas que contengan azúcar. El enjuague reduce la cantidad de tiempo que el azúcar está en contacto con los dientes.
- Programe citas regulares de chequeo dental dos veces al año. Hable sobre la cita de manera positiva con su hijo. Pregúntele a su dentista acerca de la aplicación de selladores.
- Los enjuagues bucales y pasta de dientes fluorados ayudan a fortalecer el esmalte de los dientes.
- Visite ada.org, floridadental.org o tampabayoralhealth.com para obtener más información sobre proveedores y recursos.

La caries dental, también conocida como cavidad, es la enfermedad crónica más común de la infancia. Por favor, ayude a su hijo/hija a no tener caries y tener una buena salud dental para toda la vida. Gracias por darnos la oportunidad de enseñarle a su hijo/hija sobre la salud dental.

Sinceramente,

Karen Pesce Buckenheimer

Karen Pesce Buckenheimer, R.N., BSN
Directora Ejecutiva, MORE HEALTH, Inc.

Lesson Sponsors

©MORE HEALTH, Inc.

**George C. Forsythe
Family Foundation**



Visit us on our website: www.morehealthinc.org and follow us on

