

# The Parent's Page: Keeping Your Kid's Teeth Healthy

---

Hello parents!

Summer is right around the corner and so are all the sweet summer treats that come with it! Children's dental health is often overlooked but as our featured agency, PRASAD, has outlined in their featured article, tooth decay is the most common chronic childhood disease. The food and drink choices that you make for your children will have a huge impact on their dental health which will have a huge impact on their overall health as well. Let's go over some information that can help you keep your children's teeth in great condition this summer!

Did you know that certain drinks melt tooth enamel and promote decay? Sports drinks, energy drinks, juice boxes and other juices, soft drinks and any other sugary beverages are "leading to unprecedented levels of decay and loss of tooth enamel," according to the Indiana Dental Association. Here are the four factors that make these beverages so dangerous to your children's dental health.

- **Acid:** Sports drinks, energy drinks, juices and soft drinks have high levels of acid which softens enamel and chemically dissolves the outer layer of the tooth, leaving you more susceptible to tooth decay.
- **Sugar:** When you drink something sugary, you are feeding the bacteria that leads to decay! This promotes more bacterial growth, and more decay.
- **Quantity:** The more of these beverages you drink over longer periods of time, the more damage you do to your teeth.
- **Timing:** Drinking these beverages while you are dehydrated is especially bad because the sugar and acid dissolves even quicker when your teeth are in this vulnerable state.

The Indiana Dental Association offers the following tips to prevent tooth decay and loss of enamel:

- Drink all of the above mentioned beverages in moderation!
- Use a straw so the beverages don't hit your teeth directly.
- Choose water! Milk is a great second choice.
- Wait one hour to brush after drinking an acidic drink.

Our technical assistance specialist, Aimee Pittaluga, went to daycare programs in Sullivan County and taught the providers and kids about the importance of dental health. Aimee did a group activity called "circle brushing" where all the kids sat in a circle after lunch and brushed together! Ask your child if they learned about brushing their teeth from Aimee while at school or daycare!

It would be tough (and no fun!) to avoid all foods and drinks that are bad for your teeth so the best way to protect your child's dental health is to be aware of all the facts and information and to practice good dental hygiene every single day. Make sure to set a good example for your children and brush twice a day for two full minutes and floss every day!

Have a great summer!

# The Parent's Page: Keeping Your Kid's Teeth Healthy

---

¡Hola padres!

El verano está a la vuelta de la esquina y así son todos los dulces dulces de verano que vienen con él! La salud dental de los niños a menudo se pasa por alto, pero como nuestra agencia, PRESAD, ha destacado en su artículo destacado, la caries dental es la enfermedad crónica más común de la infancia. Las opciones de comida y bebida que usted hace para sus hijos tendrán un enorme impacto en su salud dental que tendrá un enorme impacto en su salud en general también. Vamos a repasar algunos datos que pueden ayudarle a mantener los dientes de sus hijos en buen estado este verano!

¿Sabía usted que ciertas bebidas derretir el esmalte de los dientes y promover la decadencia? Las bebidas deportivas, bebidas energéticas, cajas de jugo y otros jugos, refrescos y otras bebidas azucaradas están "llevando a niveles sin precedentes de descomposición y pérdida del esmalte de los dientes", según la Asociación Dental de Indiana. Estos son los cuatro factores que hacen que estas bebidas sean tan peligrosas para la salud dental de sus hijos.

- **Ácido:** Bebidas deportivas, bebidas energéticas, jugos y refrescos tienen altos niveles de ácido que suaviza el esmalte y disuelve químicamente la capa externa del diente, dejándote más susceptible a la caries dental.
- **Azúcar:** ¡Cuando usted bebe algo azucarado, usted está alimentando a la bacteria que conduce a la decadencia! Esto promueve más crecimiento bacteriano, y más decaimiento.
- **Cantidad:** Cuantas más bebidas beba durante períodos de tiempo prolongados, más daño le causará a los dientes.
- **Momento:** Beber estas bebidas mientras está deshidratado es especialmente malo porque el azúcar y el ácido se disuelven incluso más rápido cuando sus dientes están en este estado vulnerable.

La Asociación Dental de Indiana ofrece los siguientes consejos para prevenir la caries dental y la pérdida de esmalte:

- ¡Beba todas las bebidas mencionadas con moderación!
- Use una pajita para que las bebidas no se golpeen los dientes directamente.
- ¡Elija el agua! La leche es una gran segunda opción.
- Espere una hora para cepillarse después de beber una bebida ácida.

Nuestra especialista en asistencia técnica, Aimee Pittaluga, fue a programas de guardería en el condado de Sullivan y enseñó a los proveedores y los niños sobre la importancia de la salud dental. Aimee hizo una actividad de grupo llamada "cepillado de círculo" donde todos los niños sentados en un círculo después del almuerzo y cepillado juntos! Pregúntele a su hijo si aprendió a cepillarse los dientes de Aimee mientras estaba en la escuela o en la guardería.

Sería difícil (y no divertido!) Evitar todos los alimentos y bebidas que son malos para sus dientes por lo que la mejor manera de proteger la salud dental de su hijo es estar al tanto de todos los hechos e información y practicar una buena higiene dental cada uno día. Asegúrese de establecer un buen ejemplo para sus hijos y cepillo dos veces al día durante dos minutos completos y hilo dental todos los días!

¡Que tengas un excelente verano!