



Cómo cepillarse

Para los niños de tres años o más, use una bolita de crema dental con fluoruro del tamaño de un guisante y un cepillo de dientes de cerdas suaves.

Cepilla todas las superficies de los dientes:
arriba y abajo, adentro y afuera. ¡No olvides la lengua!



Cambia el cepillo de dientes cada 3 meses.



Cierra el grifo mientras te cepillas.



¡Cómo tener una sonrisa brillante!

La buena salud bucal es una parte importante de la salud general de sus hijos. ¡Siga estos pasos para tener una Sonrisa Brillante de por vida!

Cepillarse los dientes

dos veces al día con crema dental con fluoruro, después del desayuno y antes de dormir.



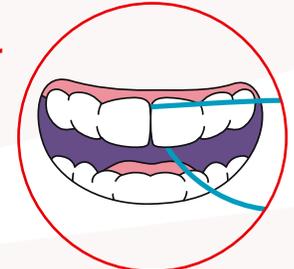
Limitar las meriendas y las bebidas azucaradas para prevenir las caries.



Visitar al dentista o higienista dental con regularidad para mantener buenos hábitos de salud bucal.



Pasar el hilo dental por los dientes de su hijo diariamente (una vez que los dientes se toquen) para eliminar el sarro.





Mi calendario de cepillado

Mi nombre es: _____

(Nombre del niño)

Me cepillo los dientes dos veces al día con pasta de dientes con flúor, después del desayuno

 y antes de dormir .

Para la familia: Asegúrese de que su hijo se cepille por 2 minutos y use una bolita de crema dental con fluoruro del tamaño de un guisante.*

Pídale a su hijo que haga una marca de cotejo después de cepillarse. Recuérdelos a otros miembros de la familia que se cepillen también, ¡y que hagan una marca en la casilla!



Día 1



Día 2



Día 3



Día 4



Día 5



Día 6



Día 7



Día 8



Día 9



Día 10



Día 19



Día 18



Día 17



Día 16



Día 15



Día 14



Día 13



Día 12



Día 11



Día 20



Día 21



Día 22



Día 23



Día 24



Día 25



Día 26



Día 27



Día 28

