

HÁBITOS PARA MANTENER

LA SALUD DE TU BOCA



CEPILLAR

tus dientes y encías con pasta fluorada después de cada comida

LIMPIAR

los espacio entre los dientes con hilo dental, con la supervisión de un adulto

RENOVAR

el cepillo cada 3 meses

VISITAR

al odontólogo cada 6 meses

INCORPORAR

a tu alimentación más frutas,verdura y carnes es sano y saludable. Elegí para beber agua potable

RECORDAR

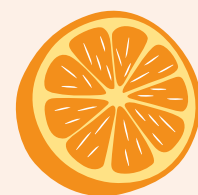
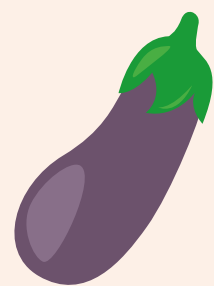
que el cepillado antes de acostarse es el más importante

EVITAR

el consumo de golosinas o gaseosas, si lo hacés cepíllate los dientes

RECORDÁ

que los buches antisépticos NO reemplazan al cepillado

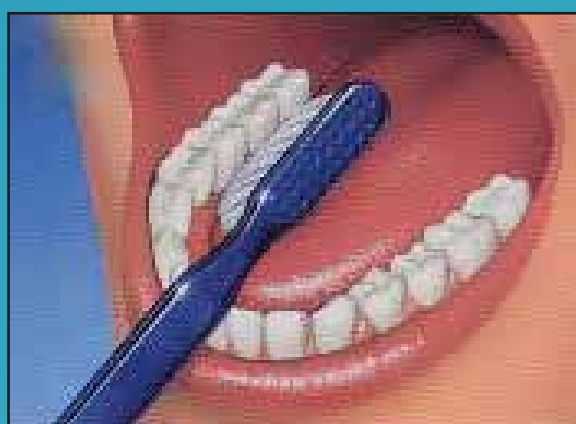


SONRISAS SALUDABLES

No olvides cepillar tus dientes al menos 3 veces al día



CEPILLADO DE CARAS EXTERNAS



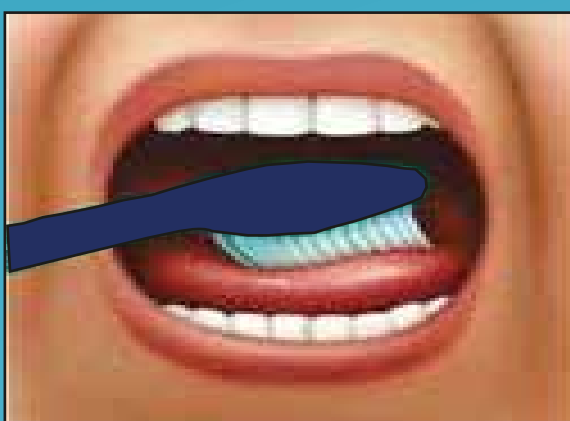
CEPILLADO DE CARAS INTERNAS



CEPILLADO DE SUPERFICIE MASTICATORIA



COLOCAR EL CEPILLO EN POSICIÓN VERTICAL EN LOS DIENTES DE ADELANTE



CEPILLADO DE LA LENGUA



NO DEBES HACER

- 1 - CHUPARTE EL DEDO
- 2 - MORDER LAS UÑAS Y LAPICES
- 3 - INTERPONER LA LENGUA ENTRE TUS DIENTES

ESTAS ACCIONES PUEDEN DAÑAR TUS DIENTES Y TRAER PROBLEMA EN SU POSICIÓN