

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

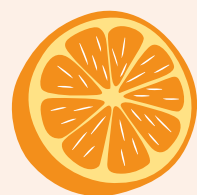
que el cepillado antes de acostarse es el más importante

## EVITAR

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

## RECORDÁ

que los buches antisépticos NO reemplazan al cepillado

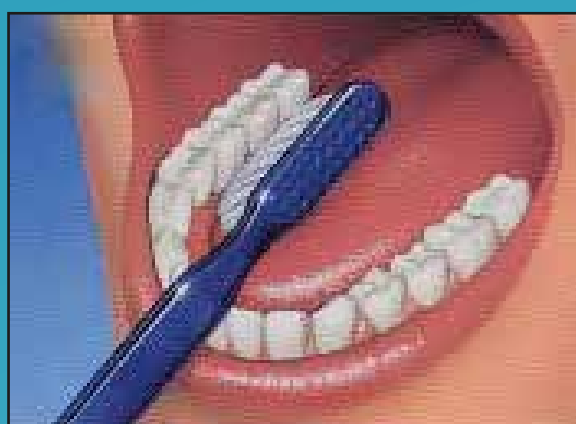


## SONRISAS SALUDABLES

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