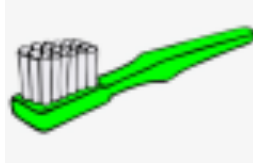


CUIDAR DE LOS DIENTES

¿Por qué?

Necesitamos usar los dientes toda la vida. No se puede reemplazarlos. Mantener los dientes limpios nos ayuda a mantenerlos.



¿Qué?

Limpiar los dientes para quitar las bacterias que causan la descomposición, cepillándose antes de dormir.

¿Cuándo? Limpiar los dientes dos veces al día, por dos minutos cada vez, después de desayunar y antes de dormir.



¿Cómo?



Cepillarse los dientes arriba, abajo, adentro y a los lados con movimientos circulares y también en la superficie de masticar de los dientes. No olvidar cepillar la lengua tampoco.

La cantidad de pasta dental para niños en casa más de tres años es similar a un chicharo.



¿Qué más?

Limitar el azúcar en los dulces, las bebidas y otras comidas azucaradas. Después de comer o tomar cosas con azúcar, cepillarse los dientes. Comer más comidas naturales, por ejemplo, las verduras, las frutas, y las nueces.

¡PROTEGER LA SONRISA HERMOSA!



© 2021, Nuevas Sonrisas, no hay derechos reservados.

Contáctenos: education@nuevassonrisas.org, www.nuevassonrisas.org, www.nuevassonrisas.gt