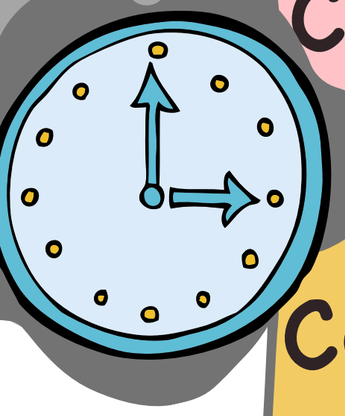
¡A CEPILLARSE EN CASA!

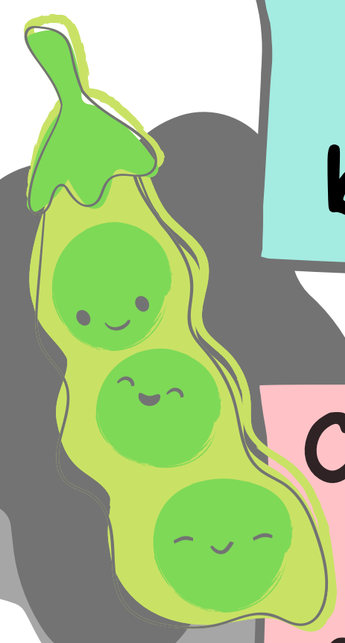
2 min



Cepillarse los dientes a la misma hora cada día.

Cepillarse los dientes por 2 minutos con movimientos circulares.

Porciones de pasta dental deben ser bien pequeñitas, tal como una arveja.



Cepillarse los dientes por arriba, abajo, adentro, por los lados y por la superficie de mascar de los dientes. No olvidarse de cepillarse la lengua.

Escupir o tragar el exceso.

Hablar con su familia sobre la importancia de cepillarse los dientes.

Comer comida y tomar bebidas saludables.

Tratar de no comer ni tomar cosas azucaradas, como golosinas y refrescos.

PUBLIC DOMAIN 2021, Nuevas Sonrisas, no hay derechos reservados.
Contáctenos: education@nuevassonrisas.org, www.nuevassonrisas.org, www.nuevassonrisas.gt