



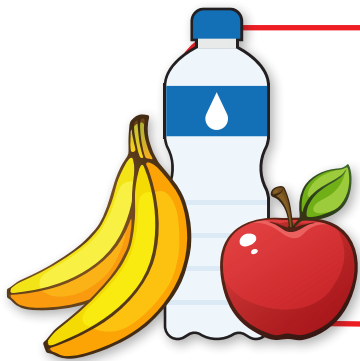
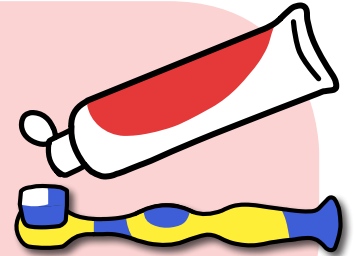
5 Pasos PARA UN BUEN CUIDADO BUCAL

1

Cepilla tus dientes dos veces al día.

Usa cepillo dental con cerdas suaves, crema dental con flúor, y cepíllalos por la mañana y por la noche.

No te tragues la crema dental, ¡escúpela en el lavabo!



2

Limita los bocadillos y las bebidas azucaradas

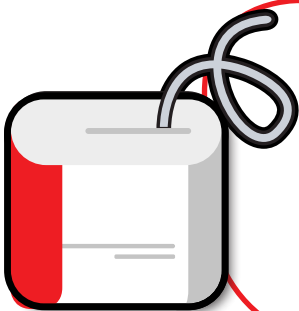
¡Recuerda comer muchas frutas y verduras! Trata de limitar las bebidas azucaradas, el agua o un vaso de leche son más saludables para tus dientes.

3

Visita a tu dentista

Visita con regularidad a tu dentista o a un especialista en cuidado bucal, para mantener tus dientes y tus encías saludables.

Mamá y papá: Comiencen las visitas al dentista a edad temprana y generen entusiasmo.



4

Usa Hilo dental

En cuanto tengas dos dientes que se toquen, debes usar (junto a mamá y papá) hilo dental para quitar la placa.

Sostén el hilo dental con tus dedos y gentilmente frótalo suavemente entre tus dientes.

5

Cambia tu cepillo de dientes cada 3 meses

Si las cerdas de tu cepillo se ven gastadas, no eliminarán la mayoría de la placa, por lo que es momento de un cepillo de dientes nuevo.

Pídele a tu mamá o papá un cepillo dental nuevo cada 3 meses.



Para más información visita
www.colgatebsbf.com