



Una buena salud bucal es una parte importante de la salud general de sus hijos.

Para una sonrisa brillante y saludable, siga estos 4 consejos.

1

Cepille los dientes con crema dental con fluoruro por 2 minutos, 2 veces al día

- ✦ Para niños a partir de dos años, use una bolita de crema dental del tamaño de un guisante y un cepillo de dientes de cerda blanda.
- ✦ Cepille de arriba abajo, de dentro hacia fuera, ¡y no olvide cepillar la lengua!
- ✦ Cambie el cepillo de dientes cada 3 meses.
- ✦ Cierre el grifo al cepillar los dientes y ahorre hasta 4 galones de agua durante cada cepillado.



2

Limite los alimentos dulces y pegajosos para evitar los ataques de placa bacteriana

- ✦ Los alimentos dulces y pegajosos hacen que la placa produzca unos ácidos que causan caries.
- ✦ Promueva aperitivos saludables como la fruta o un yogurt bajo en azúcar.
- ✦ Promueva el consumo de agua natural en lugar de jugos azucarados y sodas.



3

Visite al odontólogo con frecuencia

- ✦ Visite a un profesional dental cada 6 meses.
- ✦ El profesional dental limpiará, pulirá y aplicará fluoruro a los dientes de su hijo.
- ✦ Resuelva sus dudas y pida consejos para su hijo que le permitan practicar una buena salud bucal en casa.



4

Una vez que los dientes se toquen, pase el hilo dental por los dientes de su hijo una vez al día para eliminar la placa

- ✦ Use hilo dental convencional o arcos de hilo dental.
- ✦ Diviértase ayudando a su hijo a contar sus dientes mientras usa el hilo dental.





Entrenamiento para tener una sonrisa de superhéroe

Niño: Cepíllate los dientes dos veces al día, después del desayuno ☀️ y antes de ir a la cama 🌙

Mi nombre es: _____

Nota para la familia: ¡Cepílese los dientes con su hijo! Escoja un crayón de un color diferente para cada miembro de la familia y escriba los nombres a continuación.

Miembro de la familia: _____

Me cepillé

Mi familia se cepilló conmigo

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DÍA 14	DÍA 13	DÍA 12	DÍA 11	DÍA 10	DÍA 9	DÍA 8
DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
DÍA 28	DÍA 27	DÍA 26	DÍA 25	DÍA 24	DÍA 23	DÍA 22

Me cepillé por la mañana y por la noche _____ días. Mi familia se cepilló conmigo _____ días.