



# Esta es mi Sonrisa Brillante



Colgate®



**Mi nombre es:**

---



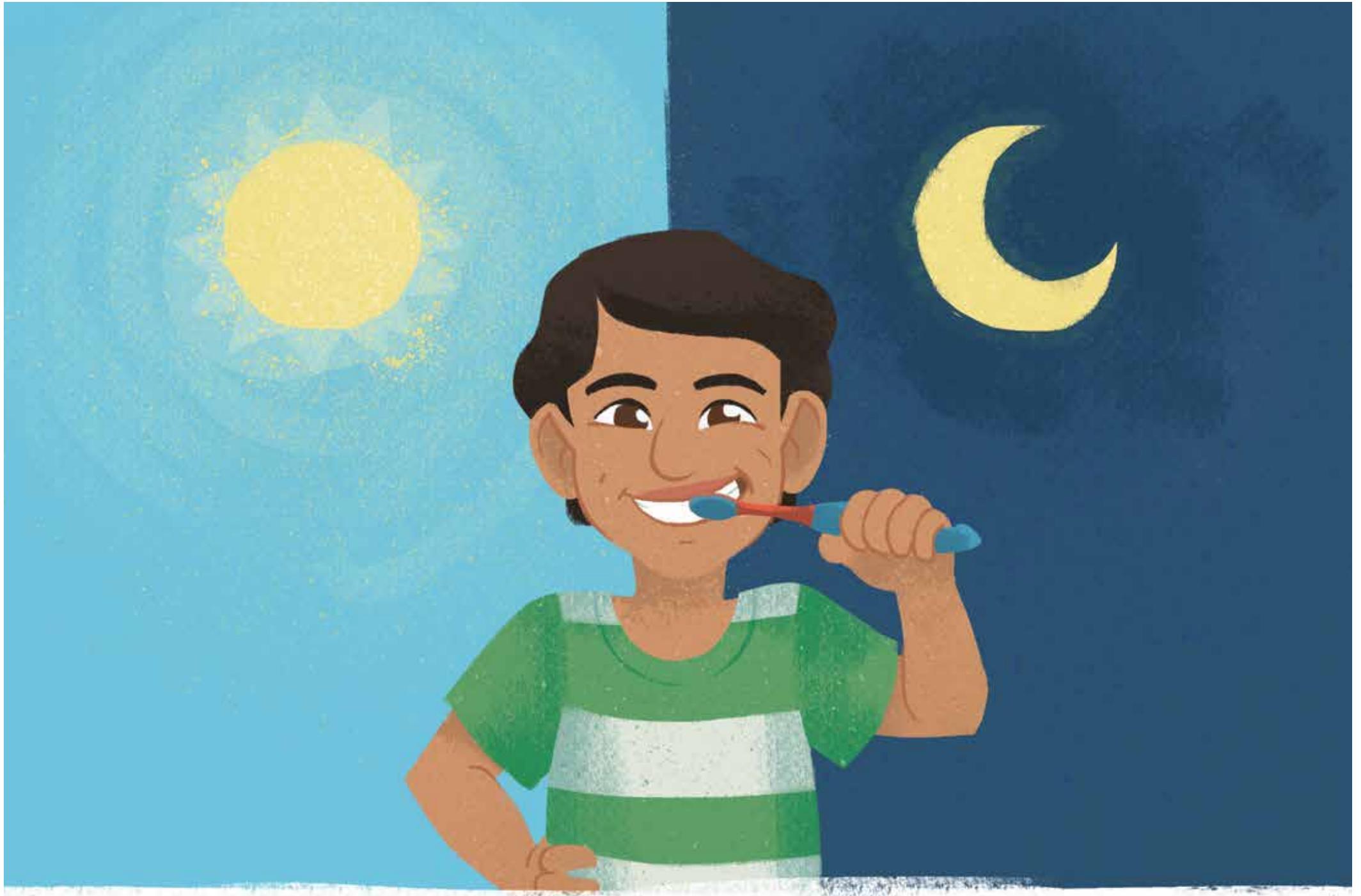
Yo tengo dientes.



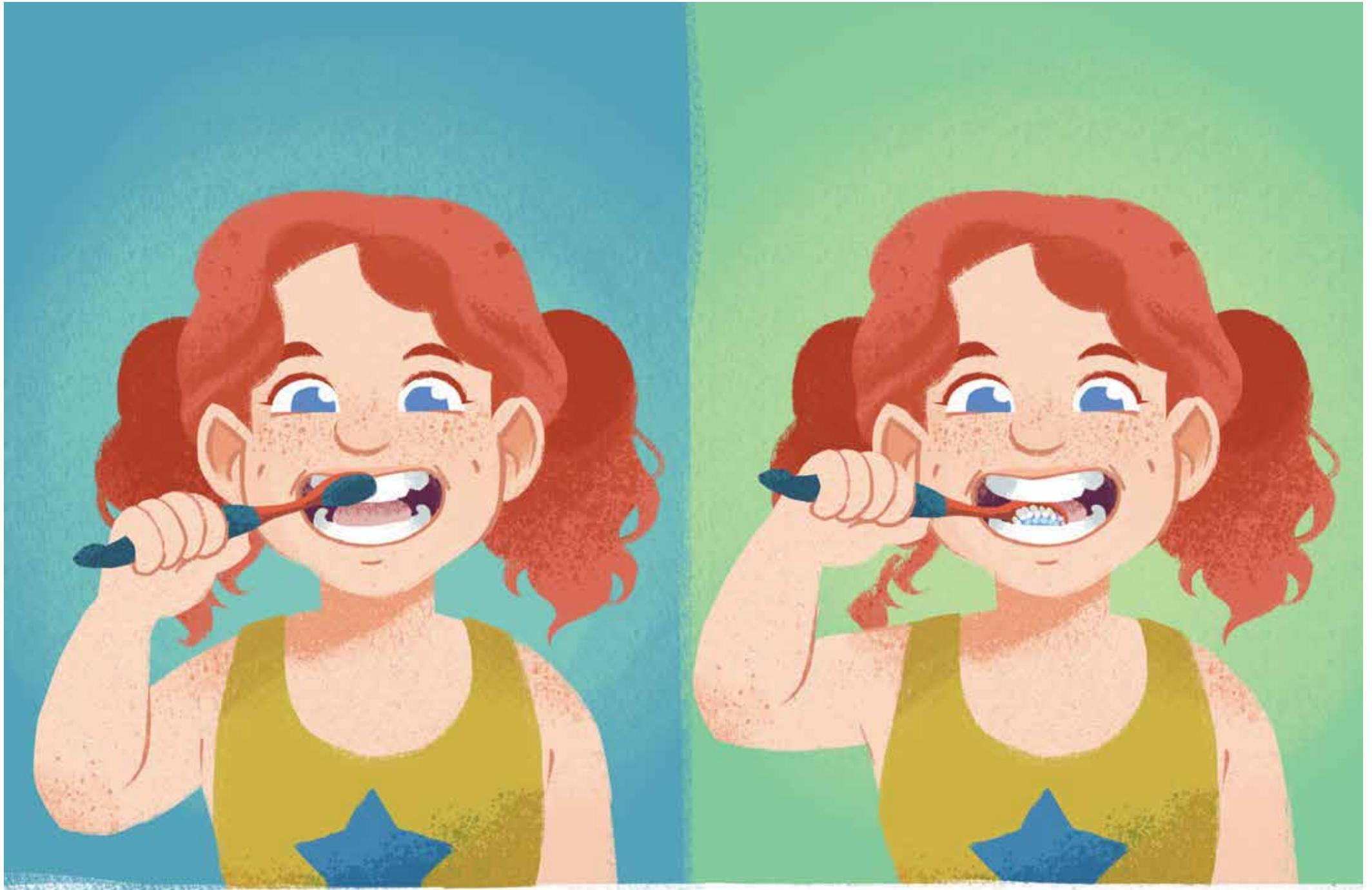
Yo tengo un cepillo de dientes.



Yo tengo una crema dental.



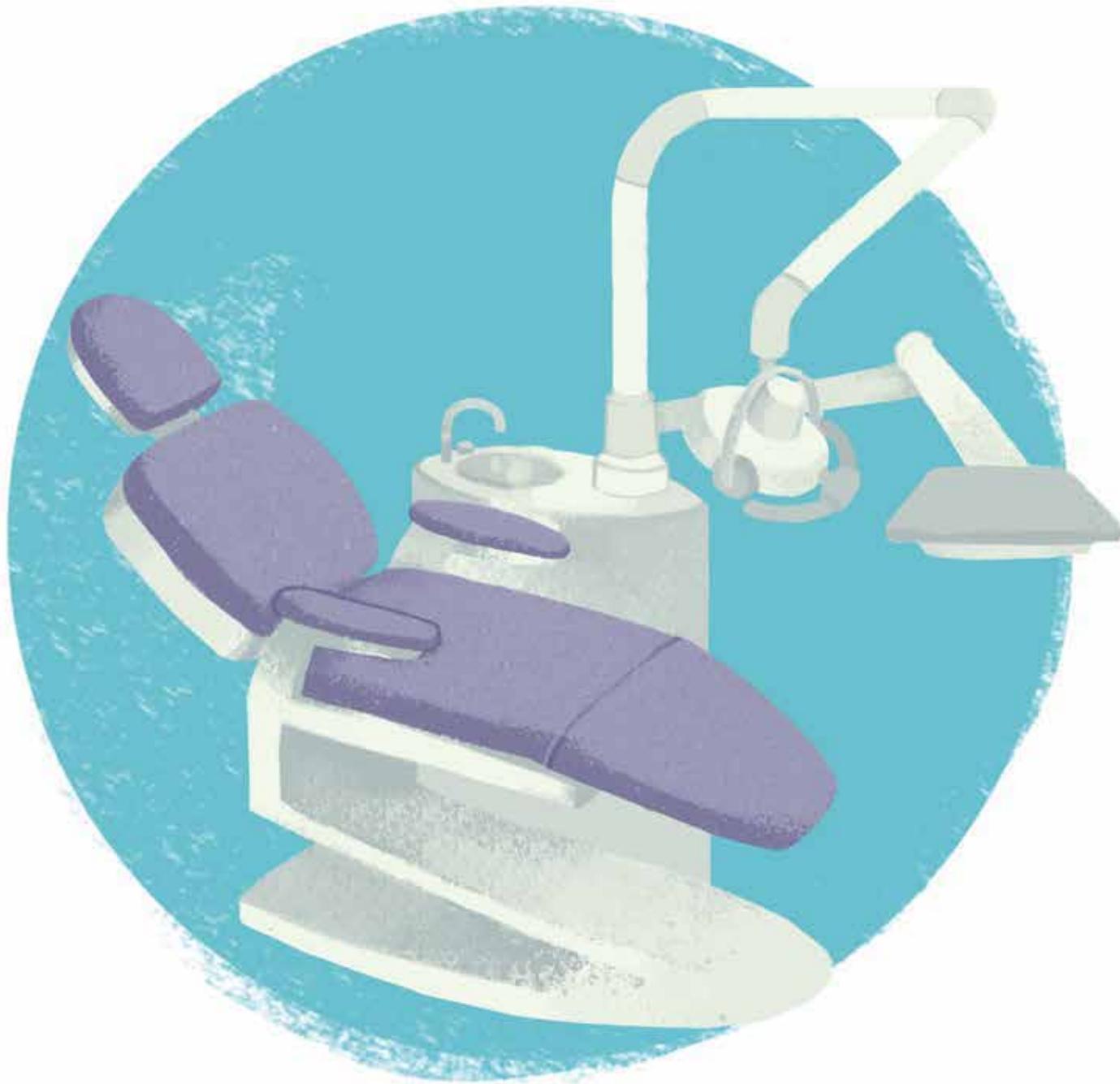
6 Yo cepillo mis dientes en la mañana y en la noche.



Yo cepillo mis dientes de arriba y de abajo.



Yo veo a mi odontólogo.



Yo veo la silla de mi odontólogo.



Yo veo al Dr. Muelitas.



Yo veo mi sonrisa.

# Consejos para los padres para tener una Sonrisa Brillante

## 1

### **Cepillar los dientes con crema dental con flúor 2 veces al día, especialmente después del desayuno y antes de irse a dormir:**

- Los niños de 2 años o más, usan una cantidad de crema dental del tamaño de una arveja.
- Cepille los dientes de arriba y de abajo, por fuera, por dentro. ¡Y no olvide cepillar la lengua!
- Cambie el cepillo dental cada 3 meses.
- Cierre el grifo mientras se está cepillando y ahorre hasta 4 galones de agua por cada cepillado.

## 2

### **Limite los alimentos dulces y pegajosos para evitar los ataques de la placa:**

- Los alimentos dulces y pegajosos producen ataques de la placa que son causantes de la caries dental.
- Promueva el consumo de alimentos saludables como frutas o yogurt bajo en azúcar.
- Fomente el consumo de agua en lugar de jugos azucarados o gaseosas.

## 3

### **Visite al odontólogo regularmente:**

- Visite al odontólogo cada 6 meses.
- El odontólogo limpiará y pulirá los dientes de los niños y les aplicará flúor.
- Haga preguntas y discuta acerca de consejos para que su niño tenga una buena salud bucal en casa.

## 4

### **Una vez los dientes están en contacto, use la seda dental una vez al día para remover la placa:**

- Use la seda dental o un porta seda.
- Diviértase ayudando a su niño a contar los dientes mientras usa la seda dental.