



# Siete Pasos para Tener una Sonrisa Más Brillante

Si usted la cuida, su sonrisa puede durar toda una vida

**Ayude a sus niños para que sigan estos pasos sencillos que les ayudan a mantener sus dientes y encías fuertes y saludables.**

- 1** Cepillar los dientes y encías con crema dental con flúor tres veces al día, especialmente después del desayuno y antes de irse a la cama.
- 2** Visitar al odontólogo regularmente.
- 3** Usar el hilo dental todos los días.
- 4** Usar el enjuague con flúor para tener encías y dientes fuertes y saludables.
- 5** Disminuir el número de veces que come entre comidas durante el día. Recuerde tener una alimentación saludable e ingerir suficiente calcio.
- 6** Usar un protector bucal cuando practica deportes.
- 7** Preguntarle al profesional de la salud bucal sobre la aplicación de flúor en el consultorio y la aplicación de sellantes.

Para aprender más y obtener información educativa adicional, por favor visite [www.colgatesbfb.com](http://www.colgatesbfb.com)

**Colgate®**

**SONRISAS BRILLANTES,  
FUTUROS BRILLANTES™**



**Colgate®**

SU ALIADO EN SALUD BUCAL

[www.colgateprofesional.com.co](http://www.colgateprofesional.com.co)