

¿SABÍAS DE

LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE BUCAL?

RECUERDA !

- **DEBES CEPILLAR** tus dientes por lo menos **3 veces al día**, con una pasta dental que contenga flúor y siempre después de comer dulces o golosinas.

- **RECUERDA** que el cepillado nocturno es el más importante.



NO DEBES !

- **Interponer la lengua entre los dientes.**
- **Chuparte los dedos.**

- **Evitar morder lapices y capuchones.**



“Una alimentación saludable favorece tu dentadura. Comer carnes, verduras, frutas, quesos y pescado hacen fuertes tus dientes”



Recuerda visitar al Odontólogo, por lo menos 2 veces al año.