

ENORGULLÉCETE DE TU BOCA

Aprende buenos hábitos de salud bucodental con Toothie

Toothie te cuenta...

Es muy importante que cuides tus dientes y tu boca, ya que los gérmenes pueden causar dolor de muelas, caries dental y orificios en los dientes.

Cepíllate los dientes cada mañana y noche

- Utiliza dentífrico fluorado y un cepillo de cerdas suaves. Asegúrate de que tu cepillo no esté muy gastado, ya que entonces no servirá para limpiar bien los dientes.
- Mueve el cepillo suavemente en pequeños círculos durante dos minutos.



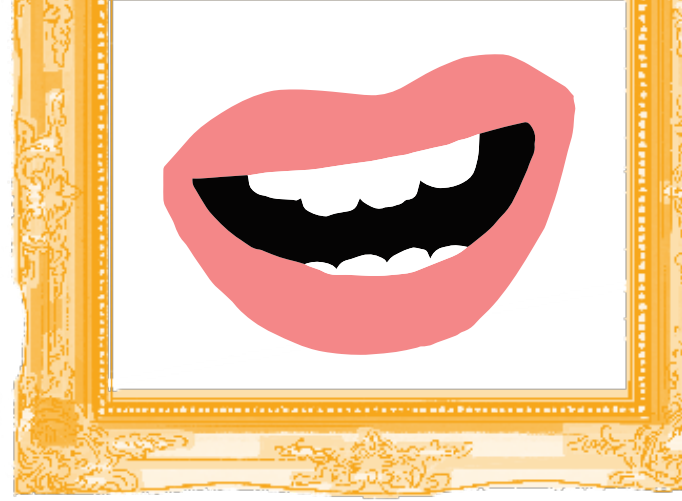
¿Sabías que...?

Una boca sana también te ayuda
a proteger el cuerpo.

- Cepíllate los dientes por todos los lados: por fuera, por dentro y por las superficies de masticación.
- Al acabar de cepillarte los dientes, escupe el dentífrico, pero no te enjuagues la boca con agua, porque eso podría llevarse el flúor que ayuda a proteger tus dientes.
- Nunca comas nada después de cepillarte los dientes por la noche. Irse a la cama con la boca limpia es muy importante; si no, los gérmenes se pegarán a tus dientes durante toda la noche.

Visita al dentista con regularidad

- El dentista te pedirá que abras la boca al máximo bien abierta.
- El dentista comprobará que todos los dientes están creciendo como deben.
- El dentista también te ayudará a mantener los dientes limpios y sanos.



Come alimentos y bebidas saludables

- Tomar demasiado azúcar es malo para todos.
- Los zumos azucarados y los snacks poco saludables entre comidas pueden provocar agujeros en los dientes si los tomas con frecuencia.
- Nuestra boca y nuestro cuerpo están mucho más fuertes y sanos cuando elegimos



Una buena salud bucodental puede ayudarte a tener una vida más larga y saludable

Para obtener más información, visita www.worldoralhealthday.org
#MouthProud #WOHD21