



Cuidado de los dientes

Aprende cómo
mantener una sonrisa
sana y feliz.



Hoy aprenderemos a mantener nuestros dientes sanos para una sonrisa fuerte y bonita.

Debemos cepillarlos tres veces al día para evitar que gérmenes y restos de comida los dañen.

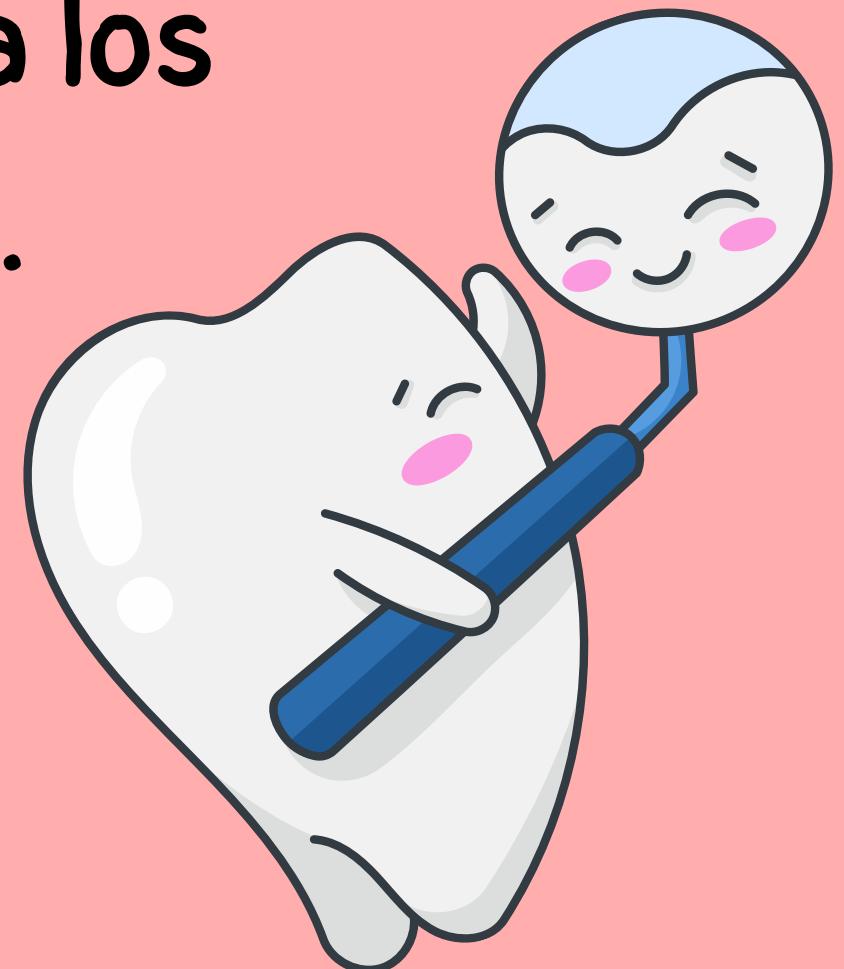
Dientes sanos, sonrisa feliz



Una sonrisa
expresa alegría
y seguridad.



Una sonrisa
sana tonifica los
músculos.



Los dientes
sanos indican
buena salud.

Importancia de la higiene dental

1. Prevención de Caries
2. Aliento Fresco
3. Confianza



¿Cómo se forma la caries?



1. Bacterias

Se acumulan en la boca.

2. Azúcares

Producen ácidos que dañan los dientes.

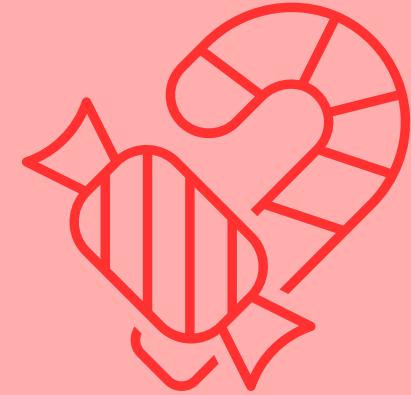
3. Daño Dental

LA CARIAS PERFORA Y PUDRE LOS

DIENTES.

Evita comer estos alimentos, ya que pueden quedarse pegados en los dientes y hacer que los gérmenes formen caries.

Dulces y caramelos.



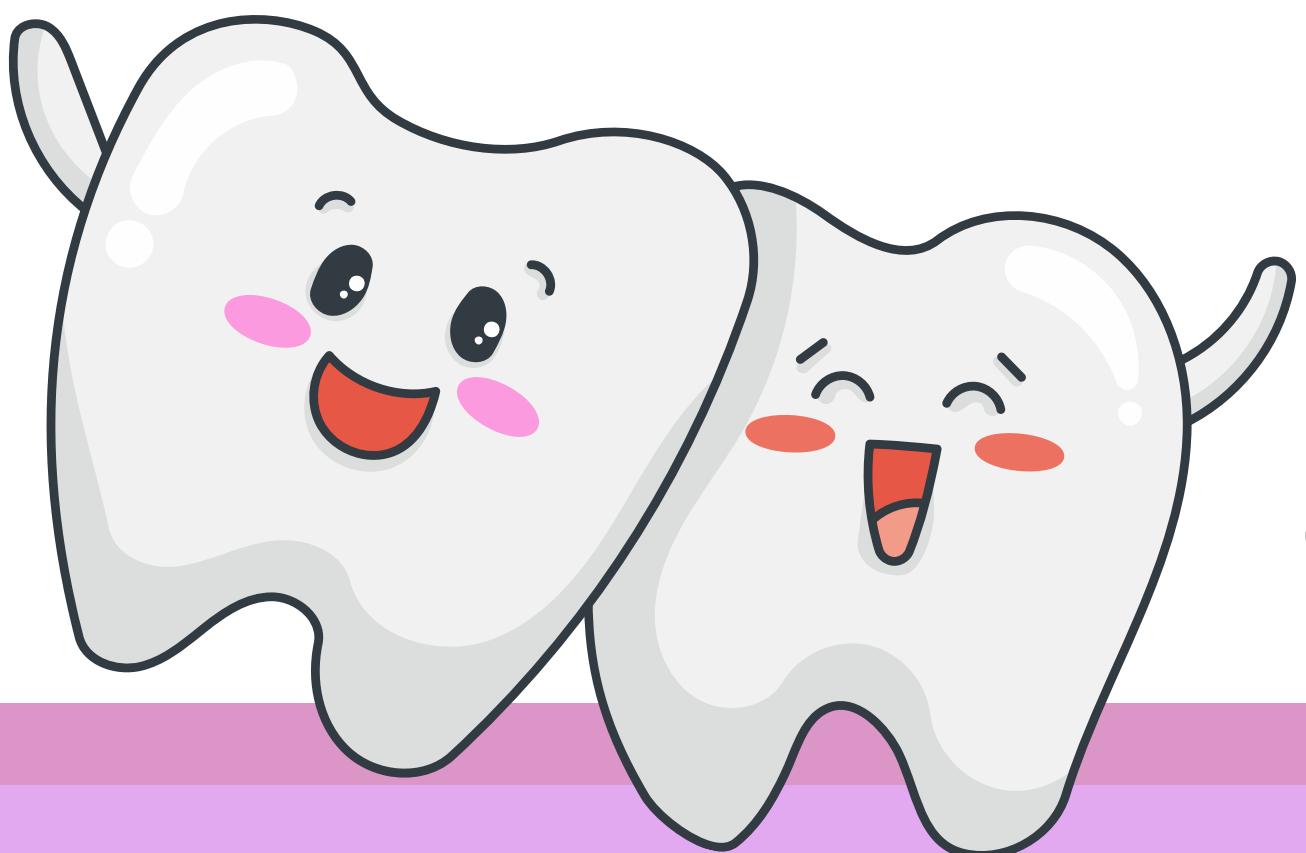
Galletas y papas fritas.



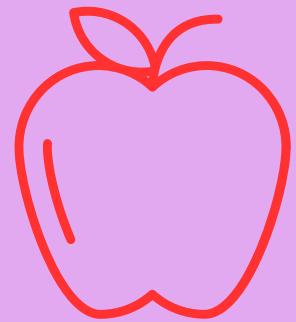
Refrescos y jugos azucarados.

Pan blanco y alimentos con almidón.





Alimentos que ayudan a los dientes



Manzanas

Limpian y fortalecen
los dientes.



Queso

Neutraliza el
ácido bucal.



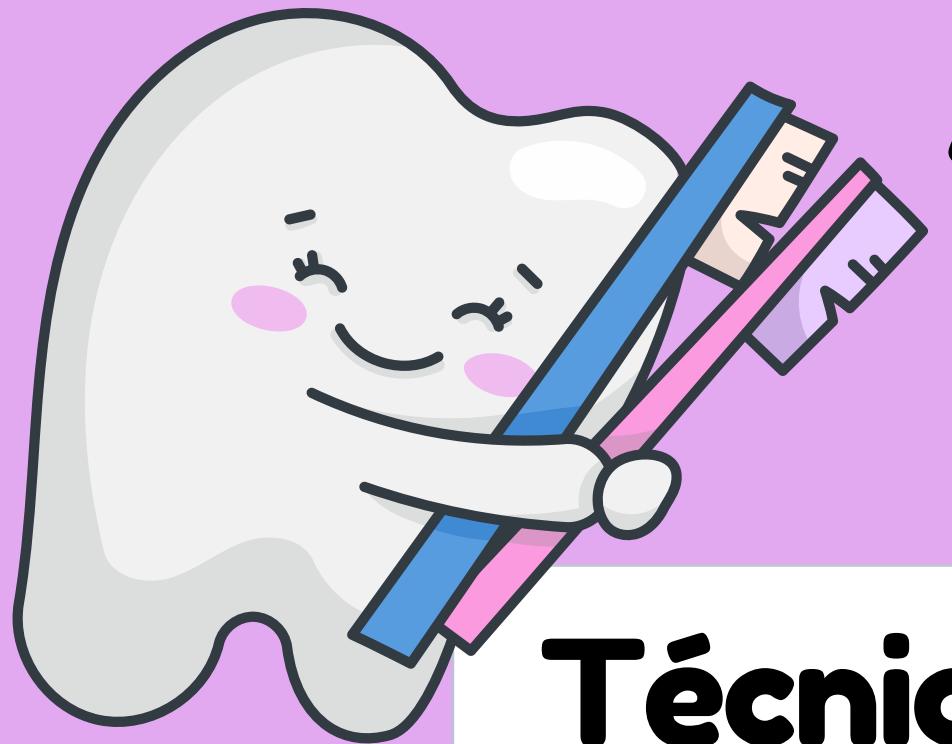
Zanahorias

Aportan vitaminas
y minerales.



Lácteos

Calcio y vitamina D.



Aprende a cepillarte los dientes

Técnica Correcta

Cepillado suave en
círculos pequeños.

Duración adecuada

Al menos 2 minutos
tras cada comida.

Cepillo apropiado

Cerdas suaves y
cabezal pequeño.

No olvidar

Lengua, encías y
áreas masticatorias.

¿Para qué sirve el hilo dental?

A veces, el cepillo no puede alcanzar ciertas áreas, y el hilo dental se encarga de quitar la comida escondida.

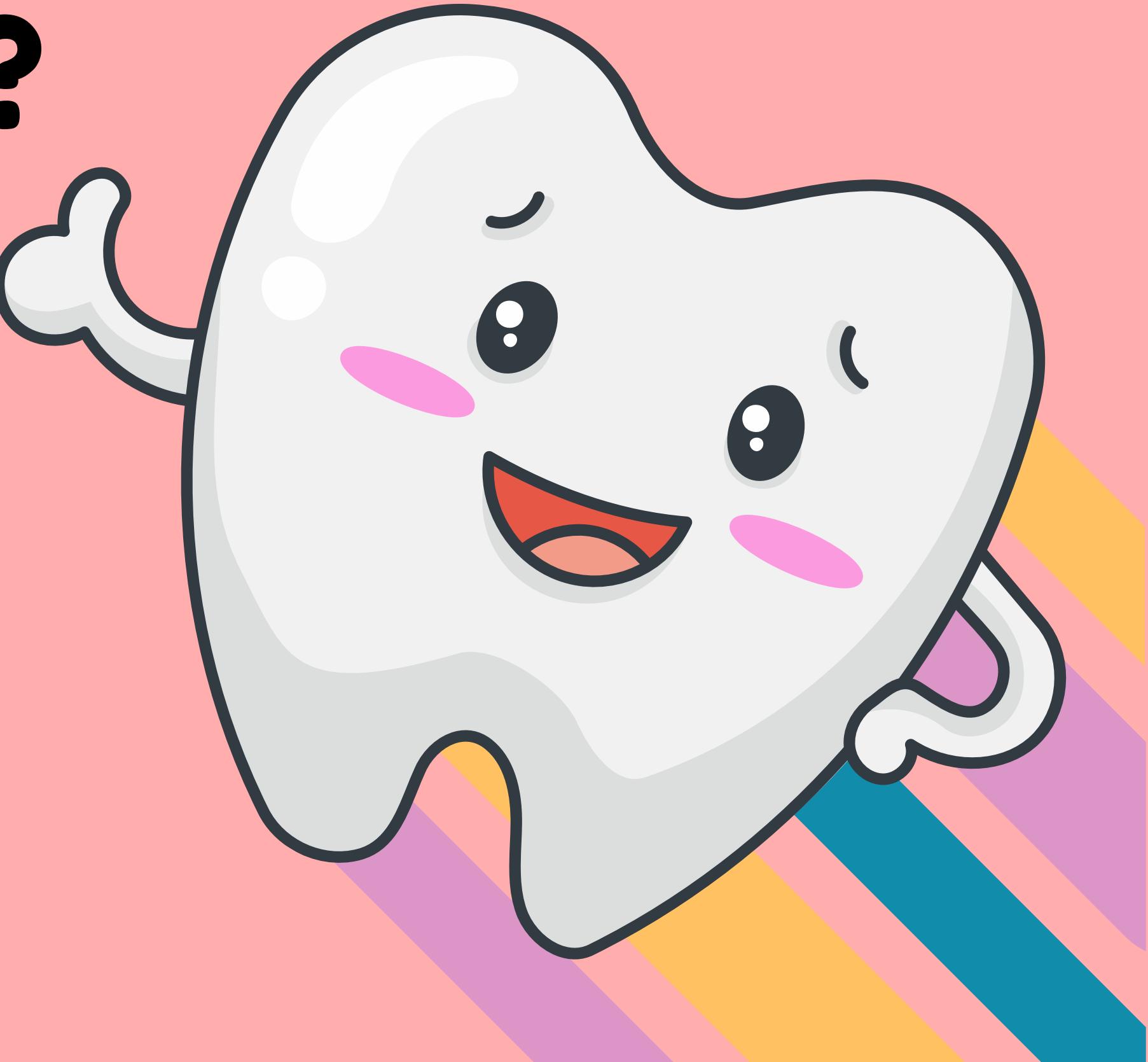


Esto es muy importante para que nuestros dientes estén limpios y no se enfermen.

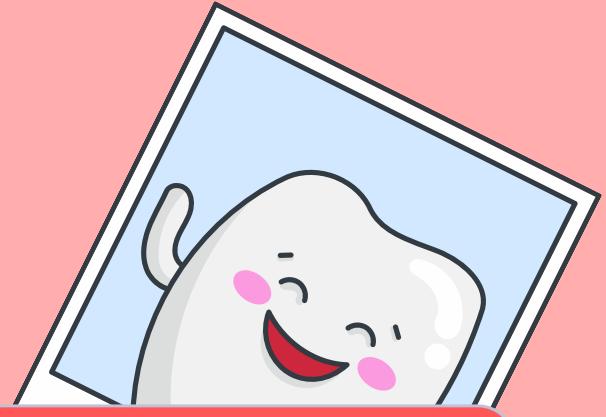
¿Por qué es importante ir al dentista?



Revisa y limpia muy bien
nuestros dientes y encías, y
además nos da consejos para
cuidarlos y tener siempre una
sonrisa bonita.



Recuerda siempre...



Mantener una higiene bucal adecuada.

Visitar al dentista para prevenir problemas.



Comer alimentos que fortalecen los dientes.

Dientes sanos son sinónimo de felicidad.