



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
sana tonifica los
músculos.



Una sonrisa
expresa alegría
y seguridad.



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.

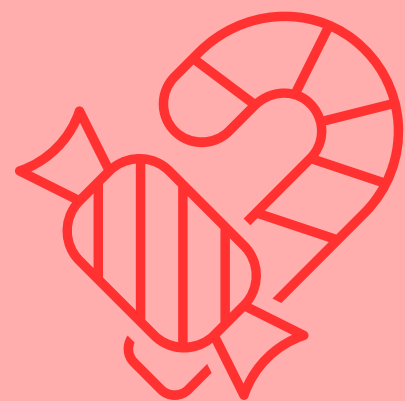
3. Daño Dental

**LA CARIES 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.

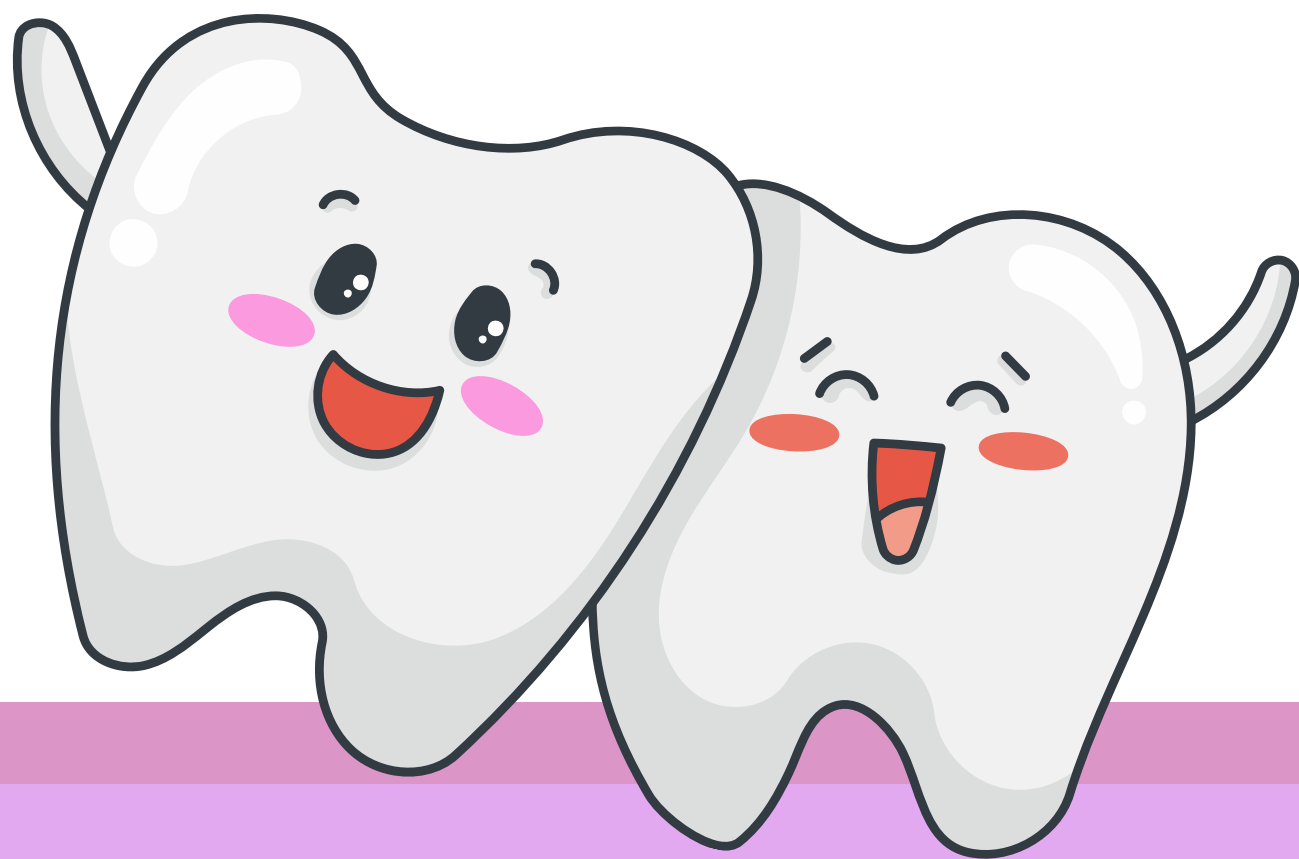


Refrescos y jugos
azucarados.

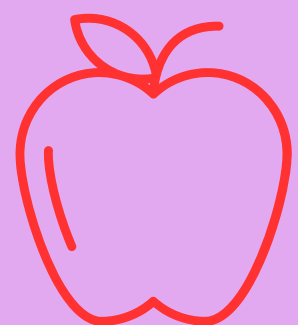
Galletas y papas
fritas.



Pan blanco y alimentos
con almidón.



Alimentos que ayudan a los dientes



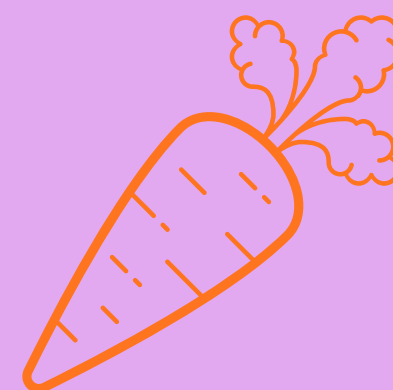
Manzanas

Limpian y fortalecen los dientes.



Queso

Neutraliza el ácido bucal.



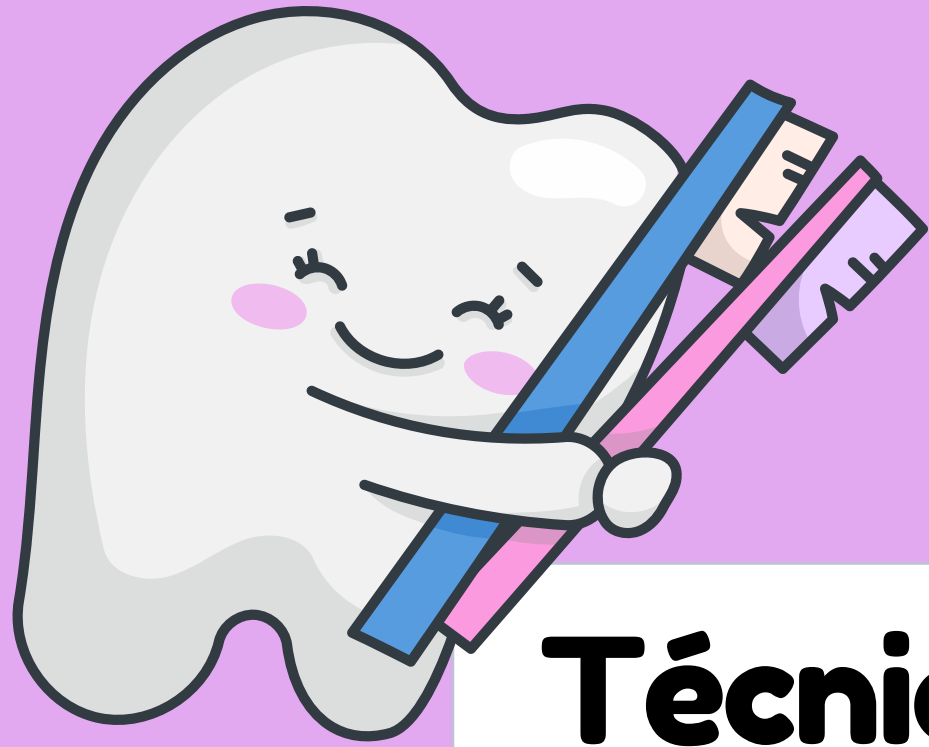
Zanahorias

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.

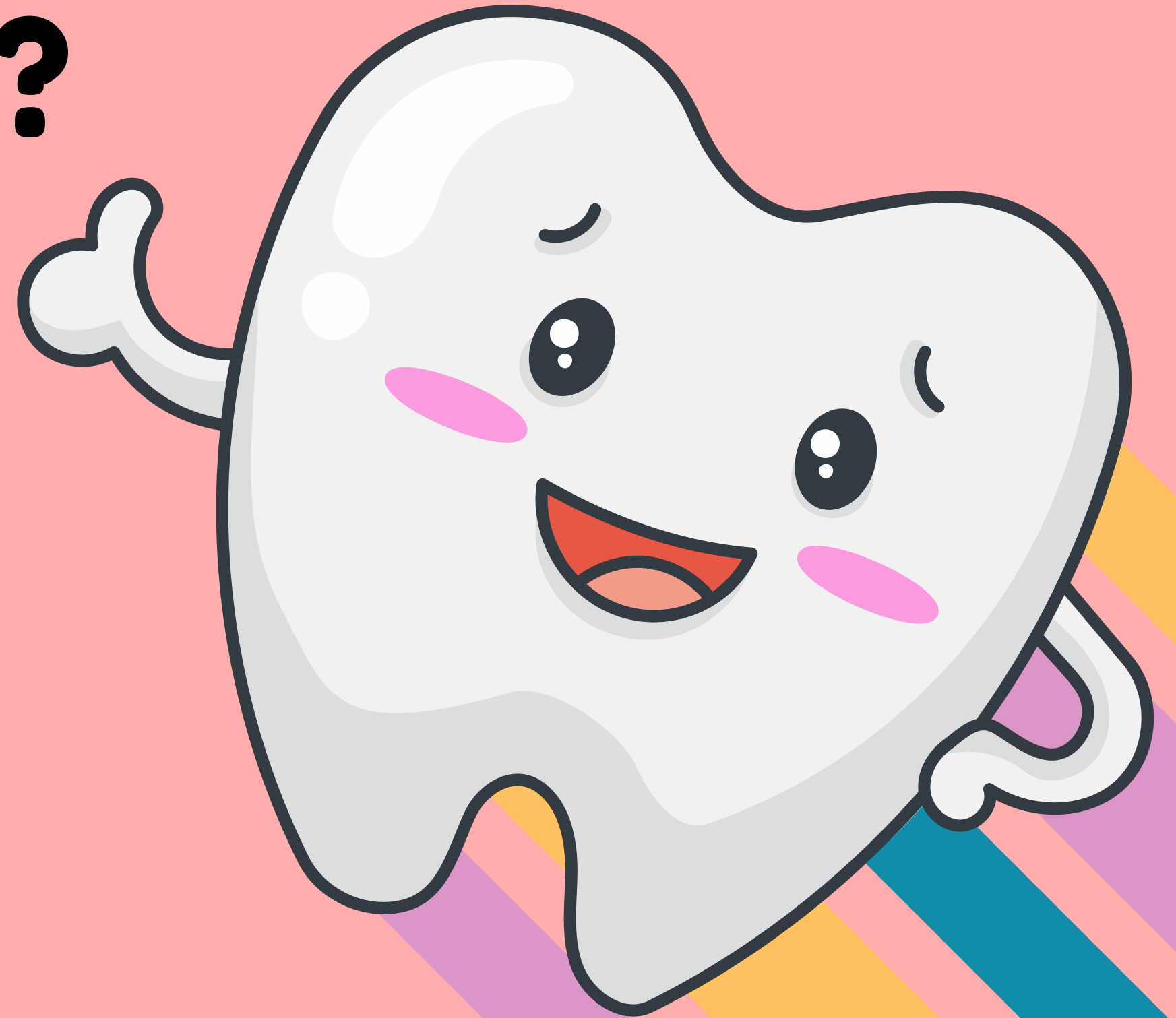


Esto es muy importante para que nuestros dientes estén limpios y no se enfermen.

¿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.

Comer alimentos
que fortalecen los
dientes.

Visitar al dentista
para prevenir
problemas.



Dientes sanos son
sinónimo de
felicidad.