

CÓMO MANTENER TU SONRISA SALUDABLE

solo para niños

¿SABÍAS QUE SENTIR TU MEJOR VERSIÓN EMPIEZA CON UNA SONRISA SANA?

¡Sigue los consejos de Toothie para mantener una sonrisa fuerte y sentirte de maravilla cada día!



CEPÍLLATE LOS DIENTES CADA MAÑANA Y NOCHE



Usa un **dentífrico fluorado**.



Cepíllate los lados y las superficies de los dientes durante **dos minutos**.



Después de cepillarte los dientes, escupe, pero **no te enjuagues** la boca.

VE AL DENTISTA CON REGULARIDAD



El dentista te pedirá que **abras bien la boca**.



El dentista comprobará que **los dientes están saliendo correctamente**.



El dentista te ayudará a mantener los dientes **limpios y sanos**.

COME ALIMENTOS SANOS Y EVITA LAS BEBIDAS AZUCARADAS



Tomar demasiado **azúcar es malo** para todo el mundo.



Las bebidas azucaradas y los *snacks* poco saludables entre comidas pueden **provocar agujeros en los dientes** si los tomas con demasiada frecuencia.



Nuestra **boca y nuestro cuerpo están más fuertes** y sanos cuando tomamos alimentos y bebidas saludables.

