

5

CONSEJOS para unos dientes sanos

1

LAVA TUS DIENTES A DIARIO

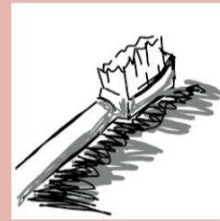
3 veces al día después de las comidas, durante **2 minutos**



2

CUIDA TU CEPILLO DENTAL

Enjuaga tu cepillo después de cada lavado, déjalo secar
Recuerda cambiarlo cada **3 meses**



3

PASTA DENTAL EN NIÑOS

El uso de pasta y colutorios deberán ser **específicos** para niños por su contenido en flúor



4

ALIMENTACIÓN

Consume alimentos que fortalezcan tus dientes
Evita el exceso de **azúcar**



5

VISITAS AL DENTISTA

Revisa anualmente tus dientes, cada **6 meses** para los más pequeños de la familia

