

La Rioja



¡SONRÍE!



CIERRA EL GRIFO
MIENTRAS CEPILLAS
TUS DIENTES



La Rioja

PARA DECIR

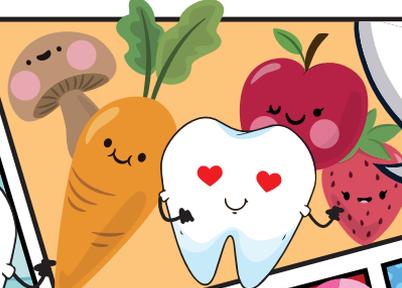
NO

A LAS
CARIES



MANTÉN TU BOCA SANA
COMIENDO FRUTAS Y
VERDURAS A DIARIO.

LA FRUTA MEJOR ENTERA.



PARTICIPA
EN LAS REVISIONES
Y ACTIVIDADES DE
SALUD BUCODENTAL Y
SIGUE SUS CONSEJOS



LÁVATE

LOS DIENTES

3 VECES AL DÍA
DESPUES DE CADA COMIDA
Y ANTES DE ACOSTARTE



EVITA LOS ALIMENTOS QUE
TENGAN AZÚCAR (ZUMOS,
REFRESCOS, GOLOSINAS,
ALIMENTOS PROCESADOS)



SIGUE LOS PASOS
TODAS LAS
NOCHES



JUSTO ANTES DE ACOSTARTE
Y SUPERVISADO POR UN ADULTO
EN LA INFANCIA:

1. UTILIZA EL
HILO DENTAL
PASÁNDOLO
ENTRE LOS
DIENTES



2. CEPILLA
LOS DIENTES

DESDE LA ENCIA CON PASTA
FLUORADA DURANTE 2 MINUTOS
Y ACLARA CON AGUA.



3. ENJUAGA
CON FLÚOR

VIERTE EN UN VASO LA CANTIDAD
QUE INDICA EL ENVASE PARA UN
ENJUAGUE CON FLÚOR. MUEVELO
POR TU BOCA Y DIENTES 1 MIN Y
ESCUPELO. NO COMAS NI BEBAS
NADA DURANTE 2 HORAS

