

DIENTES FUERTES

sonrisa brillante

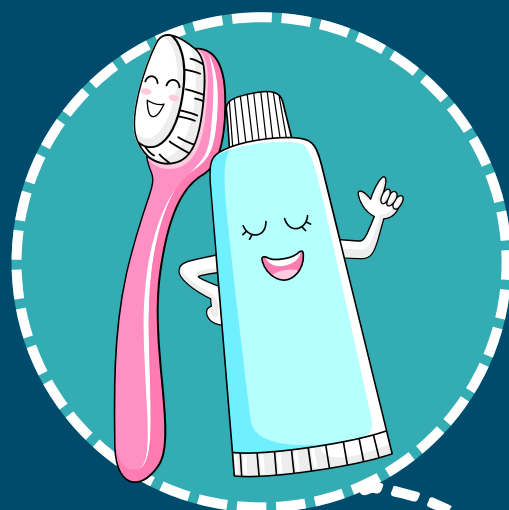


Cepilla tus dientes al menos 2 veces al día.

Especialmente después de cada comida.
Durante 2 minutos.

Utiliza una pasta fluorada

El flúor protege el esmalte y previene las caries. Usar a diario. No aclarar en exceso tras el cepillado (escupir y listo).



Usa hilo dental una vez al día.

Elimina la placa y restos de comida entre los dientes, donde el cepillo no llega.

Cómo cepillarse bien

Mover el cepillo en círculos suaves, por todas las caras del diente. No olvidarse de la lengua



Cambia tu cepillo cada 3 meses.

Un cepillo desgastado no limpia eficazmente. Cámbialo regularmente o tras una enfermedad.



Ayuntamiento
de Salamanca



ESCUELA MUNICIPAL DE
SALUD
SALAMANCA

DIENTES FUERTES

sonrisa brillante



Señales de alerta

Dolor o sensibilidad.
Inflamación o sangrado de encías.
Mal aliento persistente.
Manchas oscuras en los dientes.

Alimentos que cuidan los dientes

Agua como bebida principal.
Frutas y verduras crujientes.
Lácteos (calcio).
Evitar picar entre horas.



Mantén una dieta baja en azúcares.

Evita snacks azucarados y bebidas carbonatadas que favorecen la aparición de caries.

Visita al dentista cada 6 meses.

Las revisiones y limpiezas profesionales son clave para detectar problemas a tiempo.



Rutina ideal para los niños

Cepillado mañana y noche.
Llevar cepillo pequeño cuando comen fuera.
Evitar meriendas muy azucaradas.



Ayuntamiento
de Salamanca



ESCUELA MUNICIPAL DE
SALUD
SALAMANCA