

# CÓMO PROTEGER LA BOCA VERSIÓN INFANTIL

¿SABÍAS QUE TENER UNA BOCA SANA NOS AYUDA A PROTEGER  
EL RESTO DEL CUERPO?

SIGUE ESTOS CONSEJOS DE TOOTHIE QUE TE AYUDARÁN A CUIDAR BIEN  
DE LOS DIENTES Y LA BOCA.



## 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.



Día Mundial de la  
Salud Bucodental  
20 de marzo

[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)

**fdi**  
FDI World Dental Federation