


Tus dientes...

¡TAMBIÉN VUELVEN AL COLE!




**Por eso debes lograr que se sientan
alegres y sanos, para eso tienes que:**

1  Cepillarte bien los dientes después de cada comida y **SOBRE TODO** antes de irte a la cama.


2 No olvides limpiarte también la lengua cepillándola suavemente.

3 No comas muchas chuches ni dulces.


4  No te chupes el dedo ni el chupete. 

5  Come alimentos sanos: verduras y frutas.

6 No muerdas cosas duras ni rompas cosas con los dientes.

7 Cuando se te caiga un diente de leche déjaselo al Ratoncito Pérez debajo de la almohada. 

8 Si ya eres más mayor y utilizas pasta dental, pon solo un poco en el cepillo (como un grano de arroz o un guisante).

9  Si te enjuagas la boca con colutorio con o sin flúor no te lo tragues **NUNCA**.

10 Visita a tu dentista para que revise y cuide tu boca.

Si haces todo esto tendrás una boca sana y una sonrisa feliz.

