

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.

No olvides limpiarte también la lengua cepillándola suavemente.

2  No comas muchas chuches ni dulces.

No te chupes el dedo ni el chupete.

3  Come alimentos sanos: verduras y frutas.

No muerdas cosas duras ni rompas cosas con los dientes.

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

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

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

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

7  **8** **9** **10**

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

