

Mantener la boca sana!

Mantener los dientes sanos es importante!

Capas de un diente



La corona es la parte superior del diente, la que podemos ver.



El esmalte es la parte exterior dura del diente que lo mantiene fuerte.



La dentina puede correr el riesgo de sufrir caries si el esmalte es devorado por la placa.



La pulpa es la parte blanda del interior del diente.



Conceptos básicos del cepillado y el hilo dental



Cepillate dos veces al día durante dos minutos cada vez!

- » Utilice un cepillo de dientes de cerdas suaves y una cantidad de pasta dentífrica del tamaño de un guisante.
- » Coloca el cepillo mitad sobre los dientes y mitad sobre las encías.
- » Cepíllate todos los lados de los dientes: Delante, detrás, arriba y abajo.
- » No olvides cepillarte la lengua.



Utiliza el hilo dental una vez al día por la noche

- » Necesitarás un hilo dental tan largo como tu brazo o un palillo de hilo dental.
- » Curva suavemente el hilo dental alrededor de cada diente.
- » Mueva el hilo dental arriba y abajo entre cada diente.



El cuidado de nuestros dientes



Límite los alimentos azucarados y pegajosos comida y bebida.



Cepíllate los dientes y usa hilo dental todos los días.

Visite al dentista dos veces al año.

