

# 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



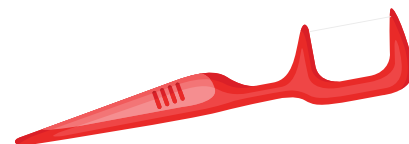
**Cepíllate** dos veces al día durante dos minutos cada vez!

- » 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 cepíllarte 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



Limite los alimentos azucarados y pegajosos comida y bebida.



Visite al dentista dos veces al año.



Cepíllate los dientes y usa hilo dental todos los días.



**VER AHORA:** Lección 1  
[Mantener la boca sana](#)

