

Hábitos para unos dientes sanos

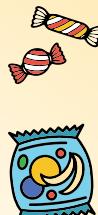
Es importante que tu hijo adopte la rutina de practicar hábitos saludables todos los días.

Hábitos para unos dientes sanos

- Cepillado dos veces al día durante dos minutos cada vez con un cepillo de dientes suave
- Usar hilo dental una vez al día por la noche
- Usar dentífrico con fluoruro
- Comer alimentos sanos
- Agua potable
- Llevar protector bucal al practicar deporte
- No olvides cepillarte la lengua

Hábitos a evitar

- Comer alimentos azucarados en lugar de alimentos saludables
- Beber bebidas azucaradas
- No cepillarse los dientes ni usar hilo dental
- Retrasar las revisiones dentales
- Utilizar los dientes como herramientas
- Rechinar y apretar los dientes



Identificación de problemas dentales

Es importante visitar al dentista si su hijo experimenta:



- Dolor de boca o dientes
- Dolor de muelas
- Encías sangrantes
- Sensibilidad dental



Prepárese para ir al dentista

Explica lo que hace el dentista:

- Examina los dientes para comprobar su crecimiento y desarrollo
- Revisa los dientes en busca de caries, u otros problemas
- Toma radiografías de los dientes
- Consejos para mejorar la rutina dental
- Arregla el dolor de muelas y dientes



VER AHORA: Lección 5
[Revisar Hábitos para unos dientes sanos](#)

