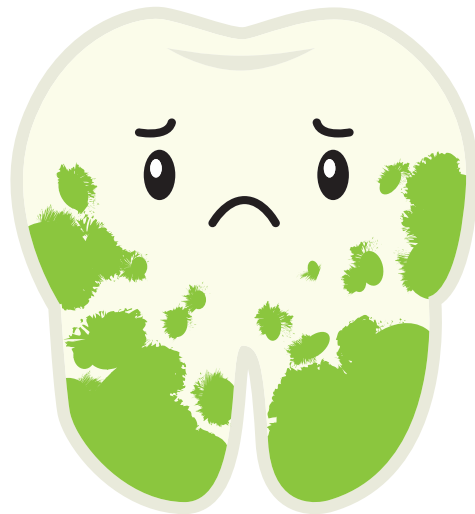


Abordar la placa

Los alimentos que comemos contienen azúcares que alimentan las bacterias que viven en nuestra boca para crear **placa**, la sustancia pegajosa y peluda que se adhiere a nuestros dientes y causa caries.



A la placa le gusta sentarse en nuestros dientes y atacar lo duro. Capa externa de nuestros dientes, llamada **esmalte**.

Siga estos consejos para mantener sus dientes y los de su hijo limpios y saludables:

- ¡Pon una canción de dos minutos para escucharla mientras se cepilla los dientes!
- Utilice un cepillo de dientes de cerdas suaves para mantener fuerte el esmalte dental.
- La mayoría del agua del grifo contiene fluoruro. Beba agua del grifo después de cada comida, refrigerio o bebida azucarada para ayudar a que los dientes se mantengan limpios y luchar contra la placa. Para saber si el aguade su ciudad contiene fluoruro, [visite aquí](#).
- Visite al dentista para limpiezas periódicas al menos cada seis meses para tener una sonrisa saludable.

¡Visita [Ayuda Sonrisa Ahora](#) o www.insurekidsnow.gov para obtener ayuda para encontrar atención dental asequible y accesible cerca de usted!



MIRAR AHORA: Lección 2
Cepillado, uso de hilo dental y caries

