

# ENORGULLÉCETE DE TU BOCA

## Aprende buenos hábitos de salud bucodental con Toothie

### ¿Sabías que...?

Es muy importante que cuides tus dientes y tu boca, ya que los gérmenes pueden causar dolor de muelas, caries dental y orificios en los dientes.

[www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)



Día Mundial de la  
Salud Bucodental  
20 de marzo



# Cepíllate los dientes cada mañana y noche

- Utiliza dentífrico fluorado y un cepillo de cerdas suaves. Asegúrate de que tu cepillo no esté muy gastado, ya que entonces no servirá para limpiar bien los dientes.
- Mueve el cepillo suavemente en pequeños círculos durante dos minutos.
- Cepíllate los dientes por todos los lados: por fuera, por dentro y por las superficies de masticación.
- Al acabar de cepillarte los dientes, escupe el dentífrico, pero no te enjuagues la boca con agua, porque eso podría llevarse el flúor que ayuda a proteger tus dientes.
- Nunca comas nada después de cepillarte los dientes por la noche. Irse a la cama con la boca limpia es muy importante; si no, los gérmenes se pegarán a tus dientes durante toda la noche.



## Toothie te cuenta...

- Visita al dentista con regularidad
- Come alimentos y bebidas saludables
- Una boca sana también te ayuda a proteger el cuerpo.

Una buena salud bucodental puede ayudarte a tener una vida más larga y saludable