

# CÓMO MANTENER TU SONRISA SALUDABLE para niños y niñas

¿SABÍAS QUE AL CUIDAR TUS DIENTES AYUDAS  
A MANTENER FELICES A TODO TU CUERPO Y TU MENTE?

Sigue estos consejos de Toothie para aprender a cuidar tus dientes  
de maravilla y seguir sonriendo.



CEPÍLLATE LOS DIENTES  
CADA MAÑANA Y NOCHE



Usa un **dentífrico fluorado**.



Cepíllate los lados y las  
superficies de los dientes  
durante **dos minutos**.



Después de cepillarte  
los dientes, escupe,  
pero **no te enjuagues** la boca.

VE AL DENTISTA  
CON REGULARIDAD



El dentista te pedirá que  
**abras bien la boca**.



El dentista comprobará que  
**los dientes están saliendo  
correctamente**.



El dentista te ayudará a mantener  
los dientes **limpios y sanos**.

COME ALIMENTOS  
SANOS Y EVITA  
LAS BEBIDAS AZUCARADAS



Tomar demasiado **azúcar es  
malo** para todo el mundo.



Las bebidas azucaradas y los snacks  
poco saludables entre comidas  
pueden **provocar agujeros en los  
dientes** si los tomas con demasiada  
frecuencia.



Nuestra **boca y nuestro cuerpo  
están más fuertes** y sanos cuando  
tomamos alimentos y bebidas  
saludables.



Día Mundial de la  
Salud Bucodental  
20 de marzo

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

#WOHD25

#HappyMouth

**fdi**  
FDI World Dental Federation