

**¡CEPÍLLATE DOS MINUTOS DOS
VECES AL DÍA!**

**¡NIÑOS!
¡NO SE OLVIDEN
NUNCA DE CEPILLARSE
CON ESTE CONTROL
DIARIO!**



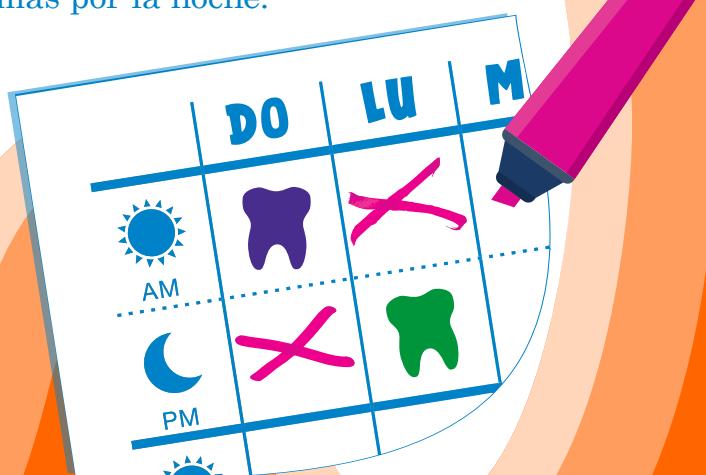
**2MIN
X2**

¡MANTÉN UNA SONRISA SALUDABLE!

Como parte de la rutina diaria, su hijo se debe cepillar los dientes con pasta dental con flúor dos veces al día por lo menos durante dos minutos.

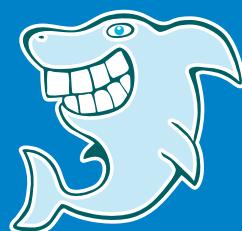
Pero cepillarse los dientes no tiene por qué ser una tarea aburrida. Puede alentar a su hijo a que tenga una boca saludable convirtiendo el cepillado en algo divertido y gratificante.

- Este calendario mejorará lo que su hijo sabe sobre las buenas prácticas de higiene bucal.
- Use las calcomanías que vienen incluidas o plumones para marcar cuando se cepille dos veces cada día.
- Coloque una calcomanía o marca en cada casillero cuando su hijo se cepille en la mañana y luego una vez más por la noche.



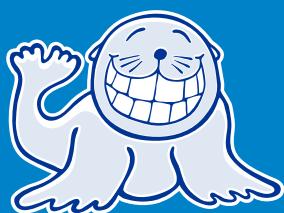
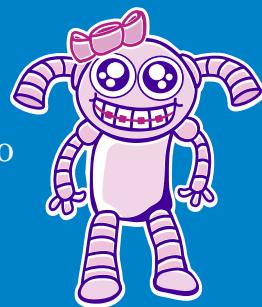
El Sr. Sonrisas es un enorme monstruo peludo que no puede dejar de sonreír. Se asegura de cuidar su famosa sonrisa cepillándose los dientes y usando el hilo dental regularmente.

Sergio es un amigable tiburón con una sonrisa matadora. Las criaturas marinas se sorprenden cuando muestra sus perlados dientes blancos pero no tienen de qué preocuparse: Sergio prefiere las frutas y verduras frescas.



Doug el abeto es divertido y sabio. Ha estado creciendo desde hace mucho tiempo y sabe sobre nutrición. No habla mucho, pero cuando tiene algo que decir, ¡es mejor que lo escuchen!

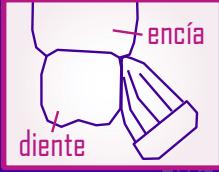
La inteligencia de **Liz-E** puede que sea artificial, pero sus sentimientos son reales. Realmente sabe todo sobre el cuidado de los dientes, y le gusta compartir consejos con sus amigos.



Sasha quiere que todos los niños tengan selladores dentales para que puedan proteger sus sonrisas. Sólo no la confundan con una foca ¡porque es una orgullosa leona marina!

Cómo cepillarse

Usa un cepillo de dientes de cerdas blandas y agrega una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un chícharo.



Apunta las cerdas del cepillo hacia la línea de la encía en un ángulo.



Mueve el cepillo suavemente en pequeños círculos sobre cada diente cerca de la línea de la encía.



Cepilla las superficies exteriores, interiores y de masticación de todos los dientes.



Para limpiar la superficie interior de los dientes frontales, inclina el cepillo verticalmente y haz varios movimientos hacia arriba y abajo.



Cepíllate la lengua para que tu aliento se mantenga fresco.



	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
 am							
 pm							
 am							
 pm							
 am							
 pm							
 am							
 pm							

PARA TENER
 UNA SÚPER SONRISA,
 RECHERDA NO COMER
 TANTOS DULCES, NI TOMAR
 TANTO REFRESCO Y JUGO.
 ELIJE VEGETALES, FRUTAS
 Y GRANOS ENTEROS.
 ¡COME TODOS LOS
 COLORES DEL
 ARCOÍRIS!



	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
 am							
 pm							
 am							
 pm							
 am							
 pm							
 am							
 pm							

LAS FOCAS Y LOS LEONES MARINOS VISITAN AL DENTISTA DEL ACUARIO PARA NO TENER ALIENTO DE PESCADO, PLACA Y GINGIVITIS, QUE PUEDE CAUSAR CARIES.

DEBES IR AL DENTISTA DOS VECES POR AÑO PARA MANTENER LOS DIENTES SALUDABLES.



¿¿¿¿
ALIENTO DE
PESCADO
????

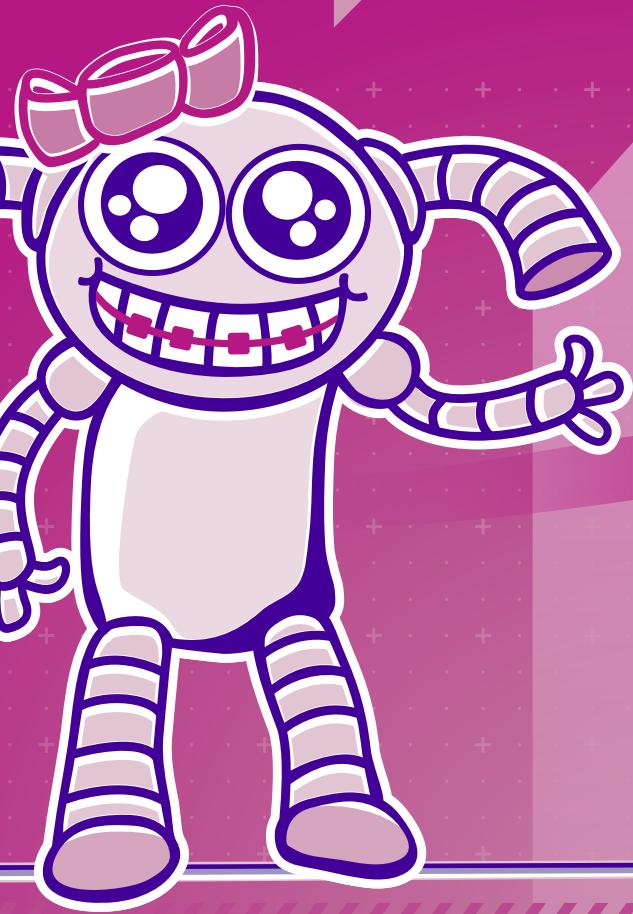
	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
 am							
 pm							
 am							
 pm							
 am							
 pm							
 am							
 pm							

Usa el
hilo dental
 una vez al día
 para quitar los gérmenes
 de entre los dientes.

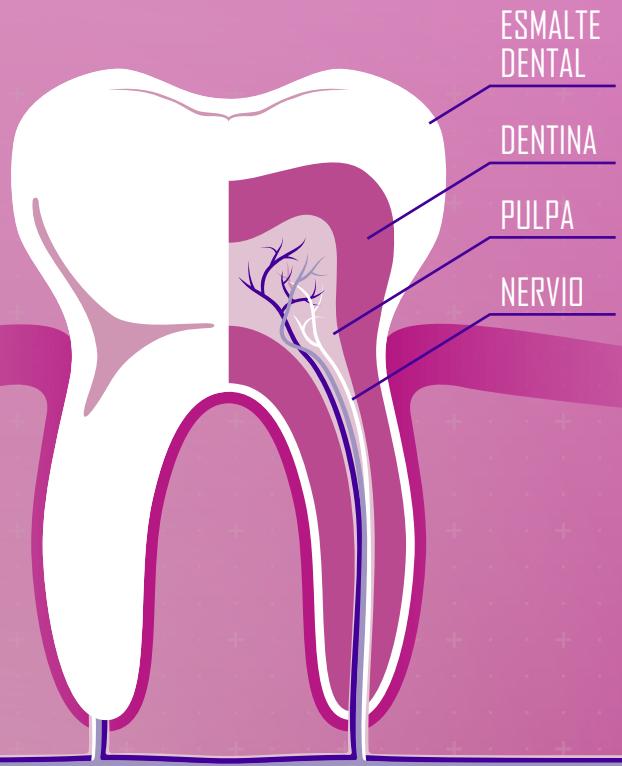


	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
 am							
 pm							
 am							
 pm							
 am							
 pm							
 am							
 pm							

El esmalte dental es el escudo duro que tenemos alrededor de los dientes. La pasta dental con flúor lo hace más fuerte. Cepíllate dos veces al día para lograr una resistencia total del escudo.



RESISTENCIA DEL ESCUDO



	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
 am							
 pm							
 am							
 pm							
 am							
 pm							
 am							
 pm							



¡SELLA TU SONRISA!

ASEGÚRATE DE TENER
SELLADORES DENTALES
EN LOS MOLARES POSTERIORES PARA
EVITAR LAS CARIES.



EL RECUBRIMIENTO FLUYE
HACIA LOS HUECOS Y RANURAS
PROFUNDOS DEL DIENTE "SELLANDO
LA ENTRADA" A LAS BACTERIAS Y
EL ALIMENTO QUE CAUSAN
LAS CARIES.

¡ES COMO UN
CAMPO DE FUERZA
PARA TUS DIENTES!

	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	
 am								
 pm								
 am								
 pm								
 am								
 pm								
 am								
 pm								



¿Alguna vez tuviste miedo por la noche?
 ¿Los monstruos grandes y peludos te hacen asustar? Los monstruos agradables como el Sr. Sonrisas sólo dan abrazos. Son las bacterias los verdaderos malvados.

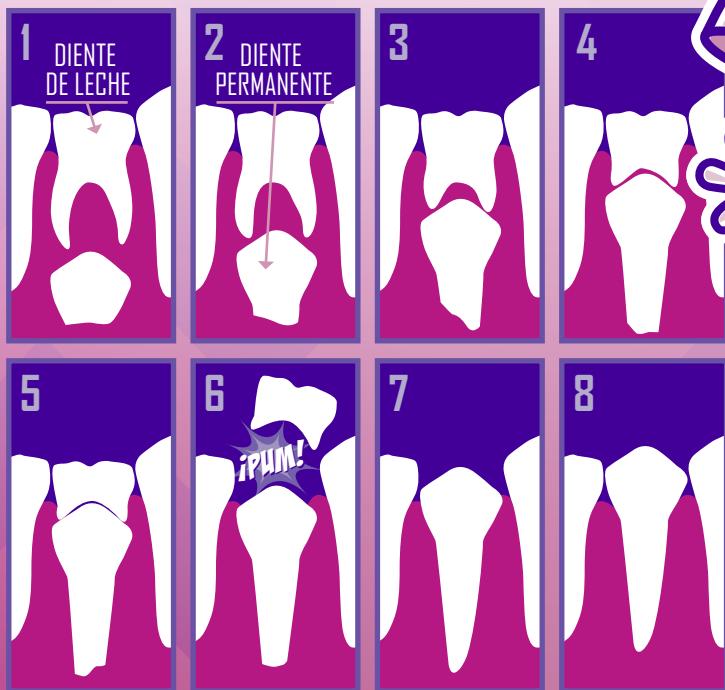
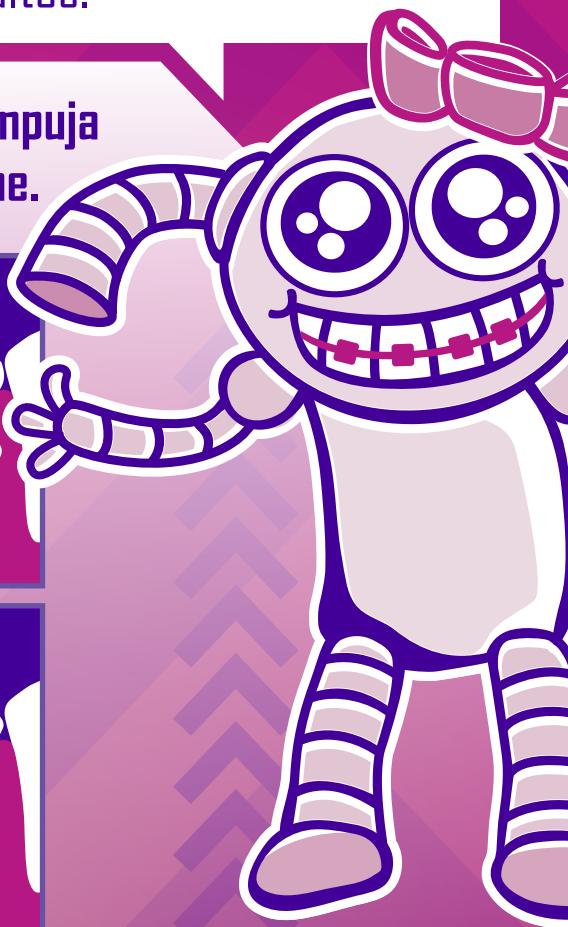
Si no te cepillas de noche, salen a jugar, atacando los dientes hasta el día siguiente. Los dientes del Sr. Sonrisas están seguros y los tuyos también lo estarán si recuerdas que dos minutos dos veces al día te debes cepillar.

	<i>DO</i>	<i>LU</i>	<i>MA</i>	<i>MI</i>	<i>JU</i>	<i>VI</i>	<i>SA</i>
 am							
 pm							
 am							
 pm							
 am							
 pm							
 am							
 pm							

Naciste con todos los dientes que vas a tener...

sólo que todavía no aparecen. Las tabletas de flúor o el flúor en agua diario pueden fortalecer incluso los dientes permanentes que todavía están ocultos.

Fíjate cómo el diente permanente empuja hacia arriba y saca el diente de leche.



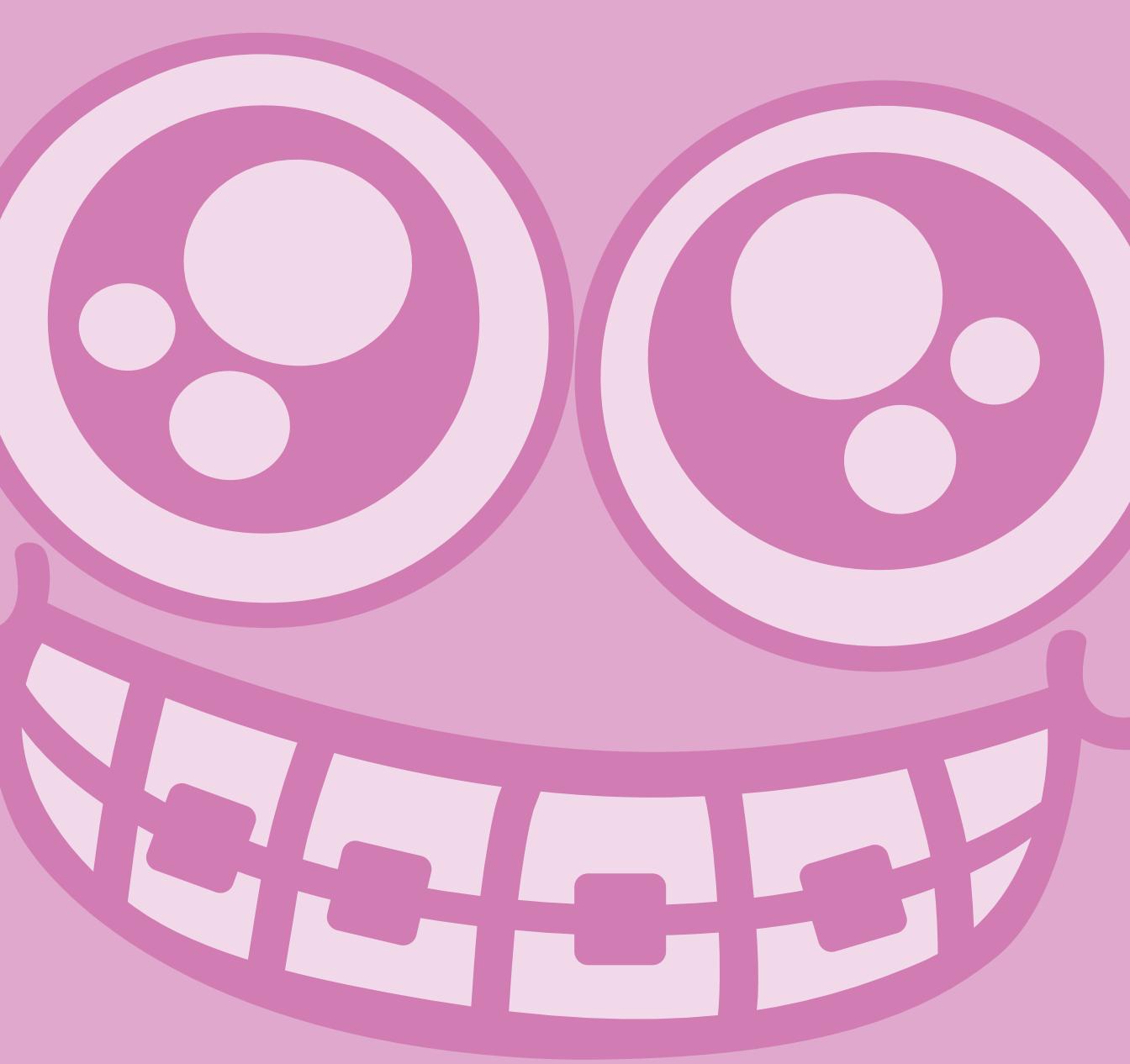
	<i>DO</i>	<i>LU</i>	<i>MA</i>	<i>MI</i>	<i>JU</i>	<i>VI</i>	<i>SA</i>
 am							
 pm							
 am							
 pm							
 am							
 pm							
 am							
 pm							

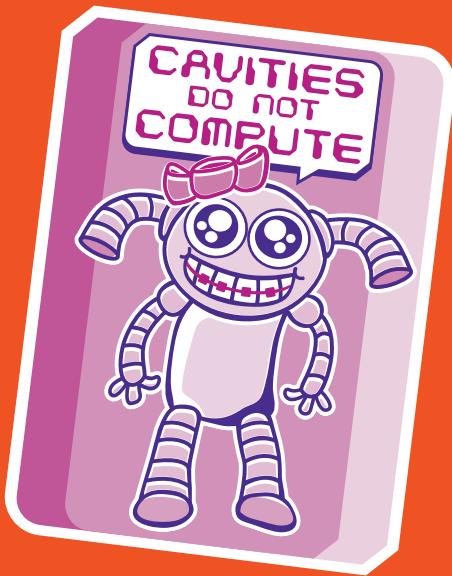
¡BUEN



TRABAJO!

	<i>DO</i>	<i>LU</i>	<i>MA</i>	<i>MI</i>	<i>JU</i>	<i>VI</i>	<i>SA</i>
 am							
 pm							
 am							
 pm							
 am							
 pm							
 am							
 pm							





www.healthoregon.org/schooloralhealth

Oregon
Health
Authority

DIVISIÓN DE SALUD PÚBLICA
Programa de Salud Bucal
www.healthoregon.org/schooloralhealth

Este documento se puede proporcionar bajo pedido en un formato alternativo para los individuos con discapacidades o en un idioma diferente al inglés para personas con habilidades limitadas de idioma inglés. Para solicitar esta publicación en otro formato o idioma, comuníquese con el Programa de Salud Bucal al 971-673-0348, 711 para TTY, o por correo electrónico a oral.health@state.or.us.