

# CEPILLA TUS DIENTES CADA DÍA

¡CUIDA TUS DIENTES, CUIDA TU SALUD!

¡Pinta cada día la casilla después de cepillarte por la mañana al mediodía y por la noche y consigue ser el/la mejor en cepillado dental!

MES Y DÍA	MAÑANA	MEDIODÍA	NOCHE		CONSEJOS
 <b>MES:</b>					<p><b>1.</b> Cepilla tus dientes con pasta fluorada, al menos 2 veces al día.</p> <p><b>2.</b> Si tus dientes están muy juntos, limpia con hilo dental entre los dientes y las muelas una vez al día (puedes usar un arco dental).</p>  <p><b>3.</b> El cepillado de la noche es el más importante.</p> <p><b>4.</b> Debes cepillar los dientes, la encía y la lengua.</p> <p><b>5.</b> Un adulto debe repasar el cepillado de los menores de 8 años.</p> <p><b>6.</b> Un adulto debe cepillar con pasta dental fluorada los dientes del bebé desde que sale el primer diente de leche.</p> <p><u>Cantidad de pasta que se debe usar en cada cepillado:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De 0 a 3 años: tamaño grano de arroz.</li> <li>A partir de 3 años y adultos: tamaño guisante.</li> </ul>  <p><b>7.</b> La cantidad de flúor que debe contener la pasta dental debe estar entre 1000 ppm y 1500 ppm.</p> <p><b>8.</b> La pasta dental se escupe, pero no debes enjuagarte, ni beber, al menos hasta que pase media hora.</p> <p><b>9.</b> Lo último que debe tocar los dientes por la noche antes de dormir, es la pasta dental fluorada.</p>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Para aprender a cepillarte bien, usa un revelador de placa bacteriana que te enseñará las zonas donde debes mejorar tu cepillado. Más información en: <http://sespo.es/atencion-primaria/informacion-al-ciudadano/>