

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	HILO	CONSEJOS
 MES:					<p>1. Cepilla tus dientes con pasta fluorada, al menos 2 veces al día. Si tus dientes están muy pegados, limpia con hilo dental entre dientes y muelas una vez al día, puedes usar un arco dental.</p>  <p>2. El cepillado de la noche es el más importante.</p> <p>3. Debes de cepillar dientes, encías y lengua.</p> <p>4. Un adulto debe repasar el cepillado de los menores de 8 años.</p> <p>5. Cepilla desde el primer diente de leche con pasta dental fluorada:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De 0 a 3 años: tamaño grano de arroz. • A partir de 3 años y adultos: tamaño guisante.  <p>6. Lo último que debe tocar los dientes por la noche es la pasta dental fluorada.</p> <p>7. La cantidad de flúor que debe contener la pasta dental debe estar entre 1000 ppm y 1500ppm.</p> <p>8. La pasta dental se escupe, pero no debe enjuagarse, al menos hasta que pase media hora, si has de enjuagarte que sea con un colutorio con flúor.</p>  <p>Material avalado por el capítulo español de la Alianza por un futuro libre de caries</p> <p>Stop Caries NOW for a Cavity-Free Future</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/>

