

Más información en [www.riojasalud.es](http://www.riojasalud.es)



Gobierno de La Rioja  
[www.larioja.org](http://www.larioja.org)

El agua es un bien escaso, no la dejes correr  
inútilmente al cepillarte los dientes



Cuídalos



TUS DIENTES  
están vivos

Gobierno de La Rioja  
[www.larioja.org](http://www.larioja.org)



## SI QUIERES DECIR **NO A LA CARIES** TIENES QUE SABER LO IMPORTANTE QUE ES:



Cepillarte los dientes con pasta fluorada después de cada comida, y sobre todo antes de acostarte.



No comer alimentos que contengan azúcar (chucherías, golosinas, bebidas azucaradas), y si lo haces, cepíllate después los dientes.



Enjuagarte la boca con flúor una vez a la semana.



Comer frutas y verduras para que tus dientes sean más sanos.



Que te revise la boca el dentista y seguir sus consejos.

## LOS ENJUAGUES CON FLÚOR HACEN LOS DIENTES MÁS RESISTENTES

Te hemos dado un frasco para que una vez a la semana, a ser posible antes de acostarte, hagas lo siguiente:

1



Lávate los dientes como lo haces todos los días.

2



En el vaso dosificador introduce flúor hasta la marca de 10 ml.

3



No bebas el flúor, tienes que introducirlo en tu boca y sin tragar mantenerlo un minuto antes de escupirlo. Procura durante ese minuto llevar ese líquido de un lado a otro de la boca, pasándolo entre los dientes y después escúpelo en el lavabo. Intenta no comer ni beber nada durante un rato (20 ó 30 minutos).