

# Proteger todo tipo de dientes

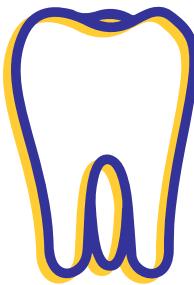
Cuando sabemos qué tipo de dientes tenemos y cómo funcionan, podemos cuidarlos mejor!



**Los incisivos** son los dientes afilados y planos que se encuentran en la parte frontal de nuestro boca que nos ayudan a morder y cortar la comida.



**Los caninos** son los más a ilados y dientes puntaagudos en las comisuras de la boca que sujetan y destrozan la comida.



**Los molares** son los dientes grandes y de punta plana que se encuentran en la parte posterior de nuestro boca que usamos para triturar y moler los alimentos antes de tragárselos.

## Proteja todo tipo de dientes mediante:

- \* Cepillarse los dientes dos veces al día durante dos minutos cada vez.
- \* Nunca usar los dientes como herramientas para abrir cosas.
- \* Usar protectores bucales al practicar deportes.
- \* Mantener la boca vacía cuando corremos.
- \* No masticar cosas que no sean comida, como lápices, o uñas.
- \* Ayudar a los niños a cepillarse los dientes hasta que puedan atarse los zapatos.

