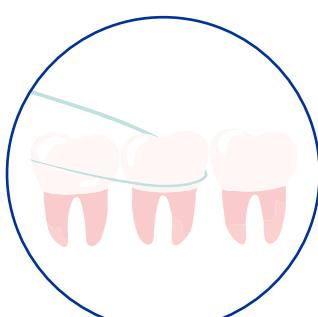
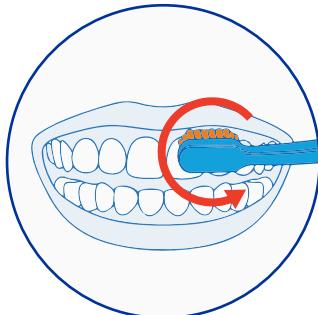


Sonrisas fuertes para toda la familia

¿Qué puedes hacer para apoyar sonrisas saludables para toda la familia? ¡Vamos a averiguar!

1. ¡Cepillarse los dientes dos veces al día con pasta dental con flúoruro durante dos minutos, cada vez!
2. Recuerde a todos que se cepillen la lengua cada vez que se cepillensus dientes.
3. Beba agua con más frecuencia que cualquier otra bebida, especialmente después de las comidas o refrigerios para ayudar a enjuagar los dientes y prevenir la acumulación de placa.
4. Cambie los cepillos de dientes de cerdas suaves para niños cada 3 meses o después de estar enfermo para mantener los gérmenes alejados de sus dientes.
5. Consuma una dieta equilibrada que limite los refrigerios y bebidas azucarados o pegajosos.



Obtenga muchas vitaminas y nutrientes para ayudar a que los dientes se mantengan fuertes y protegidos, como:

- Calcio
- Potasio
- Fósforo
- Vitaminas D, K, C y A.

Para obtener más información, visite myplate.gov.

6. Si sólo puedes cepillarte los dientes una vez al día, lo mejor es hacerlo por la noche antes de acostarte.
7. Nunca coloques las tapas de los cepillos de dientes o los soportes para llevar sobre cepillos mojados. Asegúrate que el cepillo de dientes se levanta con cerdas en la parte superior para secar al aire.

Visita [Ayuda Sonrisa Ahora](https://www.insurekidsnow.gov/) o <https://www.insurekidsnow.gov/> para encontrar un dentista cerca de usted para visitarlo cada 6 meses.



MIRA AHORA: Lección 3

Practicando salud dental
comportamientos con la familia

