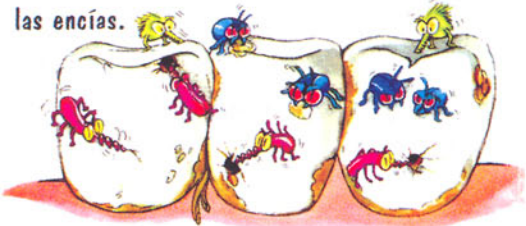


Para tener una boca sana el día de mañana

En nuestra boca se forma una fina película pegajosa compuesta de bacterias que crecen en la superficie de los dientes, en las encías y la lengua. Esta capa recibe el nombre de **PLACA BACTERIANA** y las bacterias que la forman son las causantes de la caries dental y de las enfermedades de las encías.



Para combatir la placa bacteriana existen técnicas muy sencillas y eficaces que tú debes aprender:

- **CEPILLADO DE LOS DIENTES**
- **COLUTORIOS FLUORADOS** (enjuagues con flúor)

Un buen cepillado es tu mejor aliado

Debe realizarse a diario, después de cada comida y sobre todo, antes de acostarse.



Los enjuagues con fluoruro hacen al diente más duro

Es una técnica muy sencilla. Al principio, debes hacerlo en compañía de cualquiera de tus padres. Antes de hacer el enjuague, debes haberte cepillado los dientes.

En primer lugar, abre la ampolla de flúor y viértela en un vasito. A continuación, bebe del vaso sin tragar, **MANTENIENDO EL LÍQUIDO EN LA BOCA DURANTE 1 MINUTO.**



Hay que pasar el líquido de un lado de la boca a otro.

Cuando haya pasado el minuto, escúpelo en el lavabo y abre el grifo.

PROCURA NO COMER NI BEBER NADA DURANTE UN RATITO (20-30 minutos).



Esta técnica hay que hacerla **UNA VEZ
CADA 15 DÍAS.**

Para hacerlo con más tranquilidad, puedes realizarlo tras el cepillado de dientes que hagas antes de irte a la cama.

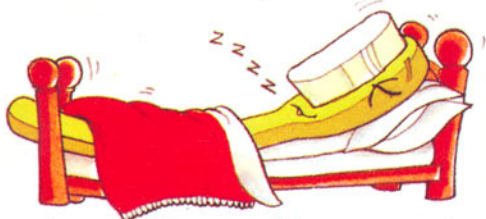
**SI SIGUES ESTOS
CONSEJOS, VAS A
TENER UNA BOCA SANA.**



Si además evitas comer demasiados caramelos, golosinas y alimentos con mucho azúcar y comes mucha fruta, tus dientes aún serán más sanos.



Si has comido dulces, cepíllate inmediatamente después los dientes, sobre todo si ha sido antes de irte a dormir por la noche.



**Y no olvides que "las visitas al
dentista dejarán tu boca lista"**

**Únete a la pandilla
de la sonrisa que brilla**



Castilla-La Mancha