Colgate®

MES DEL CUIDADO ORAL

Sonreír nos Conecta

LOGRÁ UNA SONRISA SANA Y SEGUÍ COMPARTIENDO LO QUE TE HACE BIEN.

CUIDALA CEPILLÁNDOTE AL MENOS DOS VECES AL DÍA.

#SonreírNosConecta

A medida que los dientes permanentes de tu hijo reemplazan a los dientes de leche, mantener una buena salud bucal es tan importante como siempre. Vos podés colaborar para que la sonrisa de tu hijo dure toda la vida ayudándolo a aprender a cuidar sus dientes.

- A lo largo del crecimiento, hay algunas acciones sencillas que vos y tu hijo pueden realizar todos los días para proteger los dientes y las encías.
- La salud bucal es un elemento clave de la salud general de tu hijo. Este folleto te da la información básica que necesitás para convertir la buena salud bucal en un ¡hábito familiar!

© Colgate-Palmolive Company
Todos los derechos reservados
Día Mundial de Salud Bucal

Cuidado bucal **en el hogar**

Una de las características más importantes de las caries es que son evitables. Usted puede asegurarse de que su hijo proteja sus dientes **¡combatiendo las caries a diario!**

Cepillarse los dientes es importante

- Asegurate de que tu hijo cepille su dentadura meticulosamente con crema dental con flúor por lo menos dos veces al día.
  — Cepillarse los dientes después del desayuno y antes de ir a dormir.
  — Cepillar toda la dentadura, incluyendo los **nuevos molares** que se encuentran en el fondo.
- Usá una cantidad de crema dental con flúor equivalente al tamaño de una arveja.

- Cambiá el cepillo de dientes **cada 3 meses** o cuando se vea desgastado o con las cerdas "abiertas."

Uso del hilo dental

- Limpiá los dientes de tus hijos todos los días con hilo dental.
- El hilo dental remueve la "placa" que se acumula entre los dientes y que el cepillo de dientes no saca.

- Cuando tu hijo cumpla 8 años, probablemente podrá empezar a usar el hilo dental por sí mismo con su supervisión.

Consejos para una **boca saludable**

1 **Recambio de cepillo cada 3 meses**
Elegir bien el **cepillo dental.** Colgate® tiene uno para cada necesidad.

2 **Cepillado 2 minutos, 3 veces al día**
Utilizar una **crema dental** que le brinde limpieza y protección completa a toda la familia.

3 **1 tapita de enjuague durante 1 minuto**
Complementar el cepillado con **enjuague bucal**, para eliminar restos de placa bacteriana y dejar la boca mucho más fresca.

4 **40 cm de hilo dental es suficiente**
Incorporar el uso de **hilo dental** para remover la placa que se forma entre los dientes, donde el cepillo no puede llegar.

Sigue sonriendo

Sopa de Letras Sonrisas Brillantes

¡Hola chicos! Encuentren todas las palabras ocultas en la sopa de letras. Las palabras que descubrirán les ayudarán a mantener una sonrisa brillante. ¡Luego, autorrecompénsate con el marcador de Sonrisas Brillantes!

Banco de Palabras

cita	fluoruro	enjuague	fuertes
brillo	higiene	brillante	dientes
carie	molar	sonrisa	cepillo de dientes
masticación	placa	las golosinas duras	crema dental
odontólogo	proteger	turrones dulces	rayos X
hilo dental			

L	H	Y	H	I	L	O	D	E	N	T	A	L	E	T	T	C	A	O	S
A	E	C	O	N	S	U	L	T	A	T	U	E	L	P	Y	R	F	D	V
S	A	D	R	R	O	T	E	C	T	A	Y	E	J	R	R	E	F	O	L
G	Z	I	T	F	U	E	R	T	E	S	F	N	N	O	R	M	Z	N	D
O	U	E	A	C	V	Y	I	A	E	C	Q	J	K	T	W	A	T	T	O
L	A	N	L	X	Y	T	G	I	N	H	P	U	D	E	F	D	W	O	M
O	P	T	E	E	B	I	I	X	T	I	K	A	S	G	B	E	U	L	O
S	E	E	C	A	R	I	E	H	E	G	Z	G	R	E	B	N	C	O	L
I	P	S	E	V	I	A	N	K	S	I	U	U	D	R	Y	T	C	G	A
N	N	D	R	Q	L	C	I	P	O	E	U	E	F	T	P	A	H	O	R
A	U	K	R	P	L	A	S	L	Y	N	H	N	K	A	S	L	H	L	U
S	N	F	P	Q	A	M	T	A	W	E	W	T	V	P	K	H	Q	F	D
D	Z	T	L	L	N	Q	A	C	L	S	Q	A	O	A	W	H	I	O	E
U	M	M	A	S	T	I	C	A	C	I	O	N	S	B	F	M	X	N	N
R	S	U	C	B	E	T	O	O	T	H	J	R	A	Y	O	S	X	V	B
A	V	L	A	U	B	P	R	F	L	U	O	R	U	R	O	W	Z	Y	R
S	O	N	R	I	S	A	Y	K	C	I	T	A	K	X	K	R	U	J	I
G	U	U	F	X	Z	B	K	V	V	L	K	S	O	R	R	I	S	O	L
Q	T	U	R	R	O	N	E	S	D	U	L	C	E	S	E	R	T	S	L
C	E	P	I	L	L	O	D	E	D	I	E	N	T	E	S	U	O	R	O

©2012 Colgate-Palmolive Company. All Rights Reserved. A Global Oral Health Initiative

Marcador Sonrisas Brillantes

Cepíllate correctamente con crema dental fluorizada por lo menos dos veces al día, especialmente después de las comidas y antes de ir a la cama

Usa hilo dental diariamente

Reduce el número de golosinas que comes por día.

Visita al odontólogo dos veces por año.

Crucigrama Sonrisas Brillantes

¡Hola Chicos! Prueben sus conocimientos en salud oral completando los espacios del crucigrama. Las palabras que descubrirán les ayudarán a mantener una sonrisa brillante. ¡Luego, autorrecompénsate con el marcador de sonrisas brillantes!

Horizontales

1) Cepíllalos correctamente por lo menos dos veces al día
2) El ingrediente de la crema dental que mantienes los dientes fuertes
6) Viene en un tubo, su ingrediente especial es el flúor
7) No comas muchos de estos, ¡especialmente los dulces y las gomas!
8) La fotografía de tus dientes

Verticales

6) Úsalo para mantener tus dientes limpios y cámbialo cuando las cerdas estén desgastadas.
3) El doctor que cuida de tus dientes
4) Esta hebra te libera de la placa bacteriana
5) Esta bacteria oculta puede generar caries
9) Con el cepillado puedes mantenerla brillantes, ¡y podrás compartirla con los demás!

Ver respuestas en página 33

©2012 Colgate-Palmolive Company. All Rights Reserved. A Global Oral Health Initiative

Marcador Sonrisas Brillantes

Cepíllate correctamente con crema dental fluorizada por lo menos dos veces al día, especialmente después de las comidas y antes de ir a la cama

Usa hilo dental diariamente

Reduce el número de golosinas que comes por día.

Visita al odontólogo dos veces por año.

Colorea a los Defensores de los Dientes

Con tus propios colores, colorea a tu héroe y Defensor de los Dientes favorito.

1 2 3 4 5 6 7 8

Marca con una x cada vez que te cepilles, en la mañana y en la noche.

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

VAMOS A CUIDARNOS LOS DIENTES

Ubicación de cepillo con inclinación a 45º hacia gingival en sector lateral superior, abarcando 2 piezas dentarias.

Igual ubicación en sector anteroinferior, realizando movimientos vibratorios, sin levantar el cepillo.

Ubicación del cepillo para limpieza de cara lingual de incisivos.

Cepillado de caras oclusales de ambos maxilares.

Higiene lingual.

¡Cepillate para tener una sonrisa brillante!

Respuestas crucigrama Sonrisas Brillantes: Horizontales: 1) Dientes. 2) Flúor. 6) Crema Dental. 7) Golosinas. 8) Rayos X. **Verticales:** 6) Cepillo de Dientes. 3) Odontólogo. 4) Hilo Dental. 5) Placa. 9) Sonrisa.

Sigue sonriendo