

Cómo Obtener una Sonrisa de Súper Estrella



Este documento te dará consejos para mantener toda tu boca sana. Tú ya sabes algunos de estos consejos. ¡Algunos otros te podrían sorprender!



¿POR QUÉ DEBO CUIDAR BIEN MIS DIENTES Y BOCA?



Cuando cuidas bien tu boca, mantienes sanos tus dientes, boca, y encías. Tus encías son el área blanda alrededor de la base de tus dientes. Los dientes y encías sanos pueden darte un aliento fresco y una sonrisa agradable. Si quieres que todo tu cuerpo esté sano, ¡tu boca tiene que estar sana!



¿CÓMO CEPILLO MIS DIENTES COMO UNA SÚPER ESTRELLA?

Cuando cepillas tus dientes de la forma correcta, puedes impedir que el sarro se acumule. El sarro es la cosa principal que puede causar caries dental (cavidades). El sarro también puede causar que tus encías sangren o que tus dientes se caigan.

Elige los materiales adecuados.

- ★ Asegúrate que tu pasta de dientes tenga fluoruro. El fluoruro es un mineral que ayuda a prevenir la caries dental.
- ★ Reemplaza tu cepillo de dientes cada 3 a 4 meses. Escoge uno con cerdas suaves.

Pon el tiempo. Cepilla tus dientes en el momento **adecuado** y por **suficiente** tiempo.

- ★ Al igual que una súper estrella tiene que pasar tiempo practicando, tú debes pasar tiempo cuidando tu sonrisa.
- ★ Cepilla tus dientes 2 veces al día. Asegúrate que uno de estos tiempos sea justo antes de irte a dormir, después de haber terminado de comer y beber por el resto del día
- ★ Si puedes, también cepilla tus dientes después de comer. Si no puedes cepillarte en ese momento, entonces, enjuaga tu boca con agua.
- ★ Si te comes un bocadillo dulce o tomas una bebida dulce, espera 1 hora para cepillar tus dientes.
- ★ Cepilla tus dientes por 2 minutos cada vez que los cepilles. ¡Para ayudarte a tomar el tiempo, usa un reloj o una aplicación de teléfono!

Mueve el cepillo de dientes como una súper estrella.

- ★ Sostén tu cepillo de dientes en un ángulo de 45 grados de tus dientes o encías.
- ★ Mueve tu cepillo de dientes en movimientos circulares cortos.
- ★ Cepilla tus dientes, encías, y lengua suavemente.



Sostén tu cepillo de dientes en un ángulo de 45 grados de tus dientes o encías.

Mueve el cepillo de dientes como una súper estrella.

- ★ Sostén tu cepillo de dientes en un ángulo de 45 grados de tus dientes o encías.
- ★ Mueve tu cepillo de dientes en movimientos circulares cortos.
- ★ Cepilla tus dientes, encías, y lengua suavemente.

¡Ve por el oro! Cepilla toda tu boca. Asegúrate de cepillar:

- ★ La parte de adentro y de afuera de todos tus dientes
- ★ Las áreas donde tus dientes se juntan
- ★ Tus encías y el área donde tus encías se conectan con tus dientes
- ★ Tu lengua



¿CÓMO USO EL HILO DENTAL COMO UNA SÚPER ESTRELLA?

Cuando usas el hilo dental, impides que el sarro se acumule entre tus dientes, donde tu cepillo de dientes no puede alcanzar. Esto te ayuda a prevenir la enfermedad y el mal aliento. Usa el hilo dental por lo menos 1 vez al día. Puede ser difícil acostumbrarte al principio, pero se vuelve más fácil con la práctica. Sigue estos pasos para usar el hilo dental:

1. Jala el hilo dental de su recipiente. Necesitas un pedazo largo, como el tramo del brazo de tu mano a tu codo.
2. Enreda casi la mitad del hilo dental alrededor de un dedo de tu mano izquierda. Enreda la misma cantidad del hilo dental del otro lado alrededor de un dedo de tu mano derecha. Solo debe haber unas cuantas pulgadas entre tus manos.
3. Sostén el hilo dental entre tus dedos pulgares e índices de cada mano.
4. Suavemente presiona el hilo dental hacia tus encías y deslízalo moviéndolo de un lado al otro entre cada uno de tus dientes. Ve hasta abajo en tus encías.
5. Jala el hilo dental para que esté apretado contra el lado de un diente.
6. Desliza el hilo dental de arriba para abajo contra el primer diente.
7. Jala el hilo dental para que esté apretado contra el lado del otro diente. Deslízalo de arriba para abajo contra ese diente.
8. Pasa al siguiente grupo de dientes y has los pasos del 4 al 7 otra vez.



How to hold your floss.



¿QUÉ MÁS PUEDO HACER PARA TENER UNA SONRISA DE SÚPER ESTRELLA?

- Visita a tu dentista 2 veces al año. Aunque pienses que tus dientes y encías están sanos, tu dentista podría encontrar problemas a tiempo.
- Pon un buen ejemplo para los niños más pequeños. Cepilla tus dientes y usa el hilo dental, y muestra a otros niños cómo hacerlo.

¡RECUERDA!

Las cosas más importantes que puedes hacer para tener una sonrisa de súper estrella:

- Cepilla tus dientes 2 veces al día.
- Usa el hilo dental 1 vez al día.
- Visita a tu dentista 2 veces al año (cada 6 meses).
- Enseña a los niños más pequeños cómo cepillar los dientes y usar el hilo dental como una súper estrella.