

**¡PERMANEZCA
SANO!**
¡Cepílese los dientes!

PRINCIPIOS EL.E.M.E.NT.AL.ES. DE LA SALUD

(Elaborando Estrategias Metódicas y Educativas para los Alumnos de Escuela)

es un proyecto dedicado a la entrega de material educativo sobre salud en lenguaje simple, ameno y culturalmente relevante destinado a los niños de escuelas de enseñanza primaria y media.

Para más información, contactarse con:



475 Riverside Drive, Suite 630
New York, NY 10115

El Children's Health Fund (CHF) produce folletos y cuadernillos de educación para la salud, culturalmente relevantes y utilizando términos sencillos para simplificar la complejidad de los problemas médicos que afectan a los niños y sus familias. Por medio de estos materiales, los niños, adolescentes, padres y tutores tendrán acceso a numerosa información de vital importancia sobre la salud. Los materiales fueron creados por trabajadores de la salud de la red nacional del CHF y han sido sometidos a un extenso proceso de revisión, incluyendo expertos en asuntos externos y antropólogos culturales. Los materiales en inglés y español adhieren a la escritura en términos sencillos y a las convenciones de diseño y son evaluados para lograr los niveles de lectura apropiados.

www.ChildrensHealthFund.org

© 2009, actualizado 2021, Children's Health Fund
Se puede reproducir completamente.



**Children's
Health Fund**

PRINCIPIOS EL.E.M.E.NT.AL.ES. DE LA SALUD

DIENTES SANOS

SONRISAS ALEGRES



Cepíllate los
dientes dos veces
por día todos
los días



Usa pasta dental,
hilo dental y enjuágate
con agua



Pide ayuda a
un adulto



¿CÓMO MANTENGO MIS DIENTES Y BOCA LIMPIOS Y SANOS?

Come y bebe
alimentos y bebidas
saludables



Visita
al dentista



Evita las comidas
pegajosas y dulces



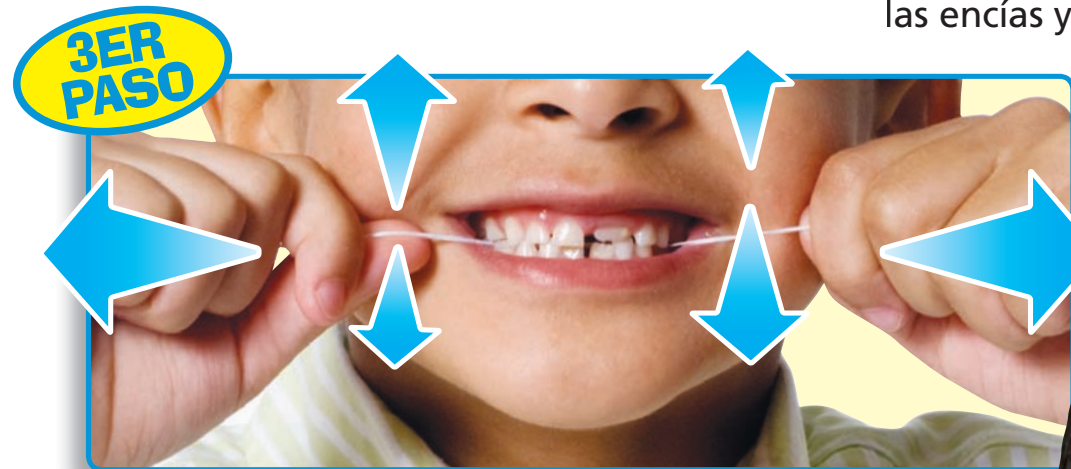
CÓMO CEPILLARTE LOS DIENTES



Coloca la pasta dental sobre el cepillo.



Cepíllate los dientes por todos lados, las encías y la lengua.



Pásate el hilo dental para quitar restos de comida.



Enjuágate bien de dos a tres veces.



Cepillarte los dientes te ayuda a estar sano.

La salud dental

es el resultado de mantener tu boca y tus dientes limpios, sanos y libre de gérmenes.

¿Por qué es importante?

- Te ayuda a masticar tu comida, hablar claramente y sonreír agradablemente.
- Previene agujeros en tus dientes y sangrado de tus encías.
- Previene dolor en tu boca.

¿Qué necesito?

