

# Atiende Al Llamado Misión Control



En la escuela, su hijo ha iniciado un viaje para aprender sobre la salud bucal adecuada. Y puede continuar este viaje en casa practicando estos 4 consejos para una sonrisa brillante. ¡Ayude a su hijo a Atender al llamado perfeccionando los pasos para ser un héroe de la salud bucal!



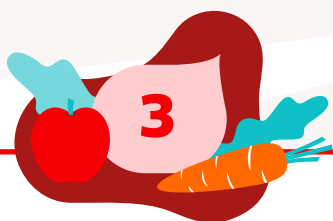
**Cepille los dientes con crema dental con flúor después del desayuno y antes de ir a dormir**

- Para niños de 2 años o más, use la cantidad del tamaño de un guisante de crema dental con flúor y un cepillo de dientes con cerdas
- Cepille la parte superior e inferior, el interior y el exterior de los dientes, ¡y no olvide la lengua!
- Cambie su cepillo dental cada 3 meses. Consejo: Cierre el agua mientras se cepilla. Esto puede ahorrar ¡hasta 4 galones de agua cada vez!



**Una vez que los dientes de su hijo se toquen entre ellos, use hilo dental**

- Su niño necesita ayuda con el hilo hasta los 8 años aproximadamente.
- Haga una forma de "C" alrededor del diente. Deslice el hilo dental hacia arriba y hacia abajo para eliminar la placa que el cepillado pudo dejar.
- ¡Diviértase ayudando a su hijo contando sus dientes cuando usen el hilo dental!



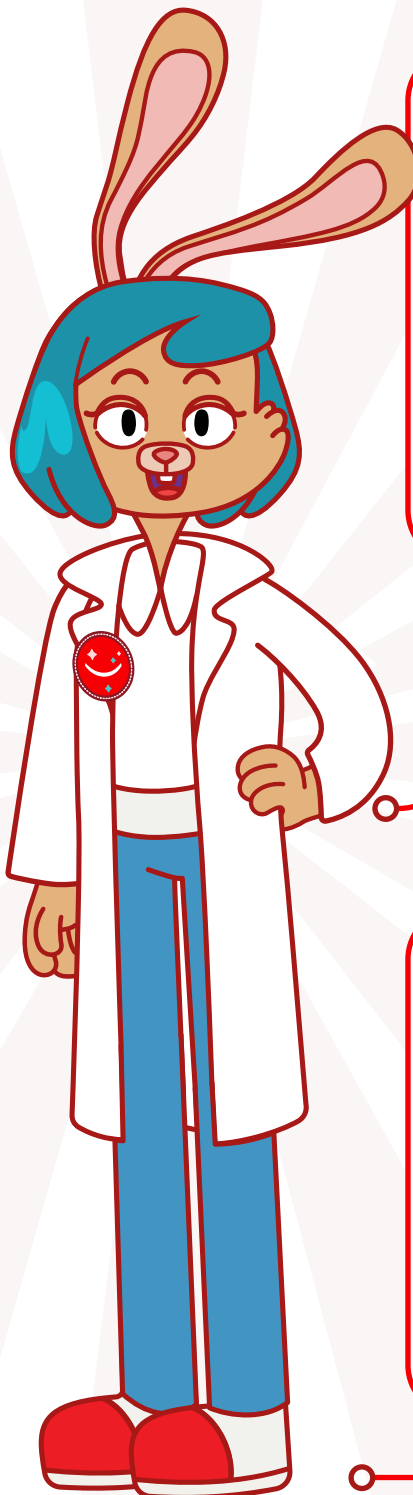
**Reduzca los bocadillos y bebidas con azúcar**

- Cada boca tiene placa bacteriana. Los alimentos azucarados se mezclan con la placa para crear ácido. ¡Esto puede provocar caries!
- Ofrézcale refrigerios saludables como: vegetales, frutas o yogurt.
- Fomente tomar agua natural en lugar de bebidas azucaradas.



**Visite regularmente a su dentista**

- El dentista podrá limpiar, pulir y usar hilo dental en los dientes de su hijo. Su hijo recibirá un tratamiento con flúor para fortalecer sus dientes.
- A veces, será necesario tomar alguna radiografías.
- El dentista o el higienista dental le ofrecerá orientación y podrá responder a las preguntas que usted pueda tener.





# Héroe de la salud bucal



Niños: Cepillarse los dientes 2 veces al día con crema dental fluorada, después del desayuno.  y antes de ir a la cama 

Mi nombre es: \_\_\_\_\_

**Cepillado familiar:** ¡Cepílese con su hijo 2 veces al día! Es un hábito importante que puede durar toda la vida. Esta divertida tabla facilita el seguimiento mientras practican el cepillado juntos. Instrucciones: Elija un color diferente para cada miembro de la familia. Escriba sus nombres a continuación:

Miembro de la Familia

Miembro de la Familia

Miembro de la Familia

Miembro de la Familia

\_\_\_\_\_















\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_















\_\_\_\_\_

Yo cepillé (Colorea el círculo debajo)















Semana 1

													
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>














Semana 2

													
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Semana 3

													
Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Semana 4

													
Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	Día 31	Día 32	Día 33	Día 34	Día 35
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Yo me cepillé día y noche \_\_\_\_\_ días. Mi familia se cepilló conmigo \_\_\_\_\_ días.