

Hablemos

de dientes

con el Hada de los Dientes



Es importante cepillarse los dientes  
dos veces al día,



y leer durante 20 minutos todos los días



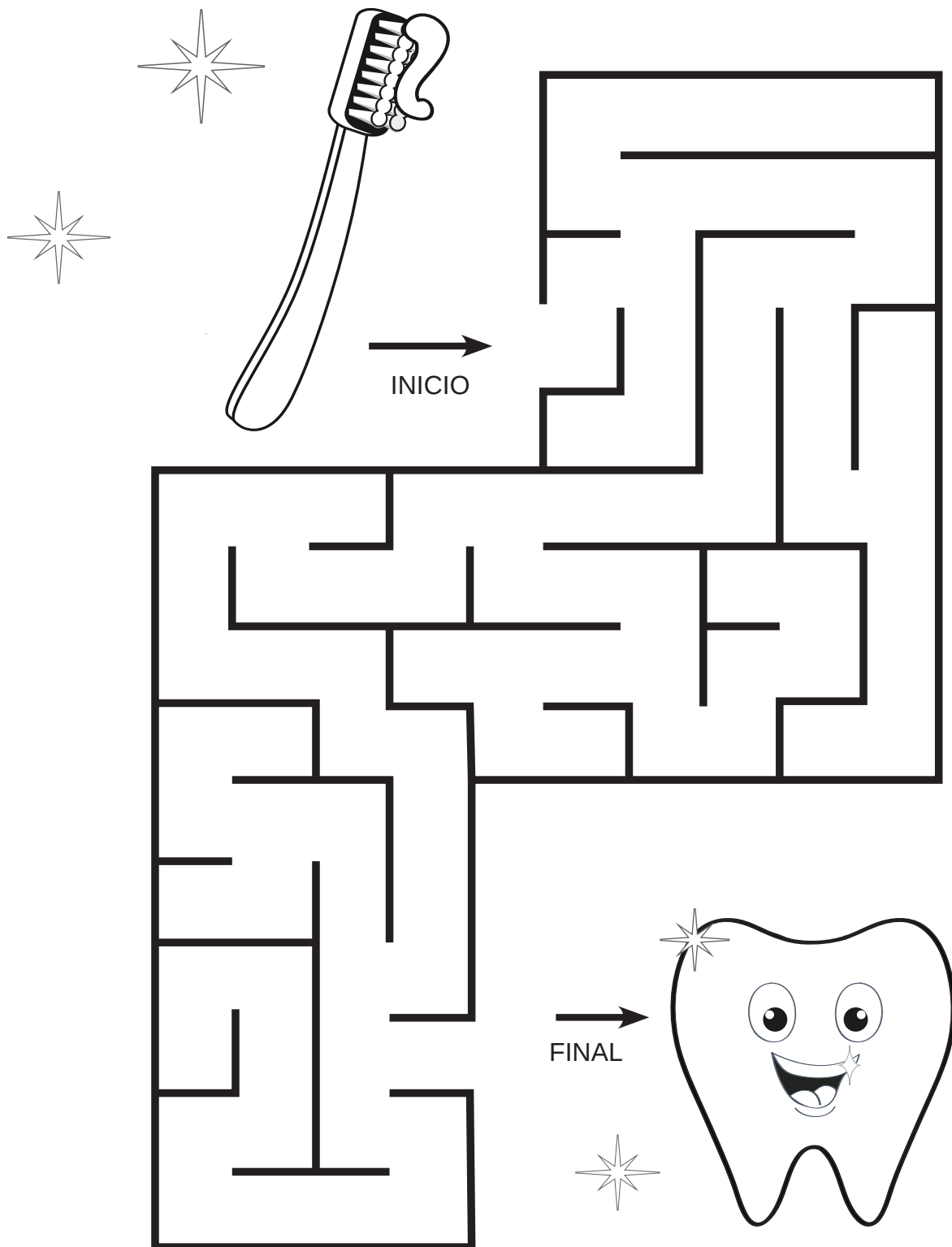
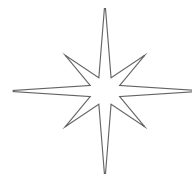
para tener un cuerpo y una mente saludables.

Cepíllate los dientes dos veces  
al día durante dos minutos  
cada vez.



Al Hada de los Dientes  
le encantan los dientes  
limpios y relucientes.

¡Ayuda al cepillo a que limpie bien tus dientes!





Haz un dibujo tuyo  
cepillándote los dientes.





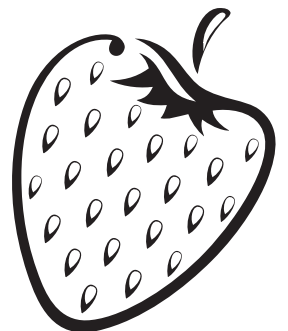
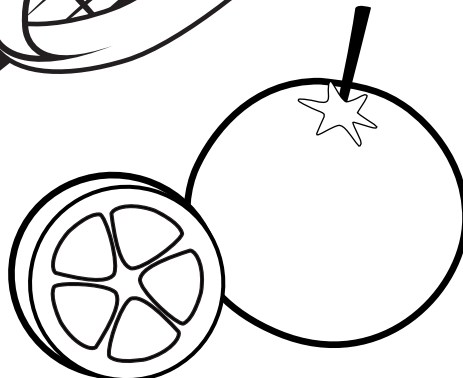
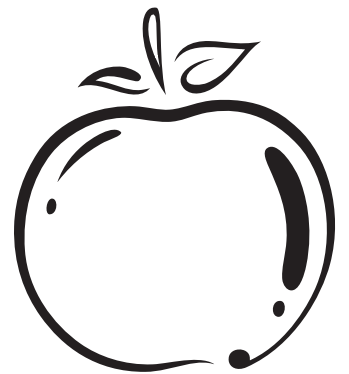
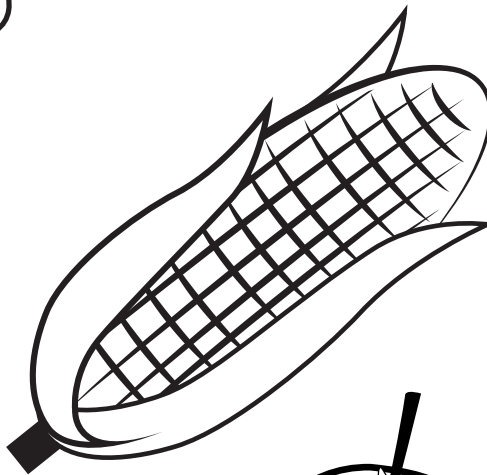
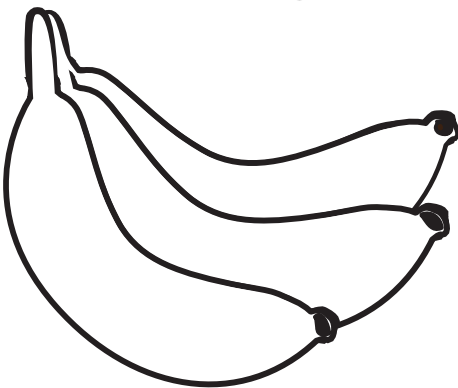
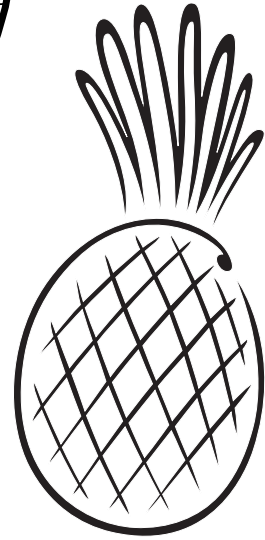
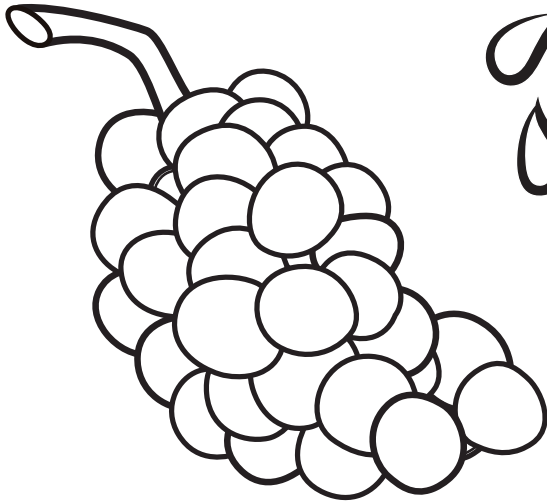
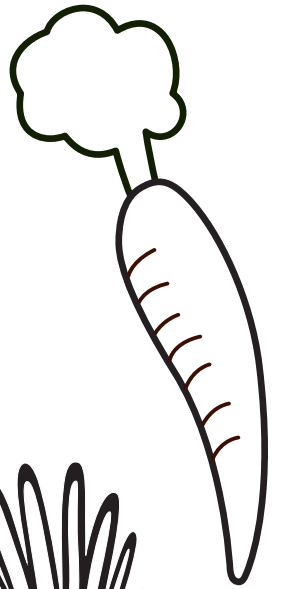
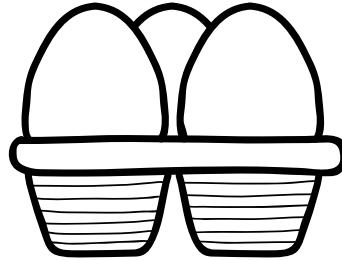
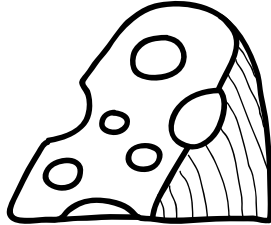
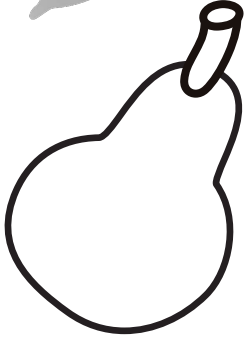
Bebe leche o agua en lugar  
de refrescos o jugos azucarados.





# Come alimentos saludables para tener dientes sanos.

Colorea algunos de tus alimentos favoritos.





Visita al dentista  
regularmente para mantener  
una sonrisa saludable.



Deja el diente debajo de tu almohada  
para recibir la visita del Hada de los Dientes.



Escribe una carta para el Hada de los Dientes y colócala debajo de tu almohada junto con el diente.



**Querida Hada de los Dientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

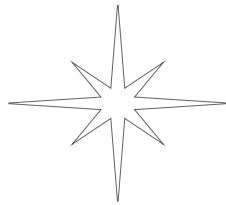
---

---



**De:**

---

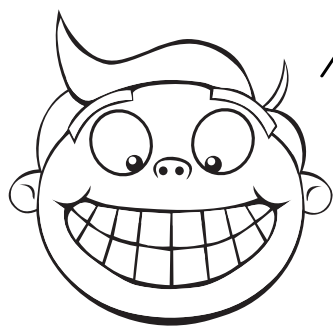


**¡No olvides usar hilo dental  
todos los días!**

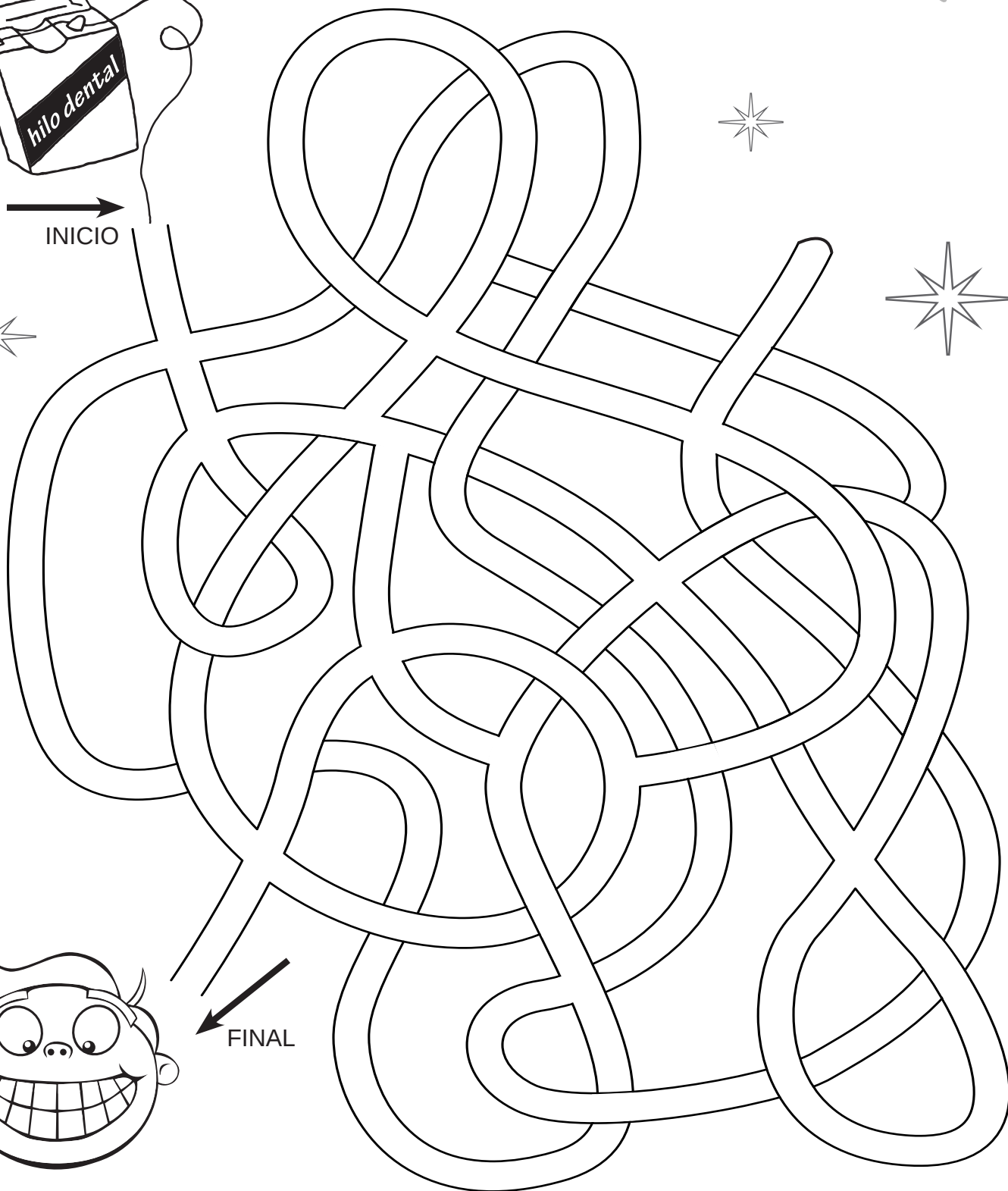
Ayude al niño a limpiarse los dientes con hilo dental.



→  
INICIO



↙  
FINAL





## ¡La salud bucal de su hijo es muy importante!

Los niños que sufren problemas dentales tienen dificultades para sonreír, comer, dormir, concentrarse y aprender en la escuela. De hecho, los niños pierden 51 millones de horas de escuela al año debido a problemas de salud bucal, la mayoría de los cuales pueden prevenirse.

## ¡Una buena salud bucal comienza con buenos hábitos de salud bucal!

Por eso es importante que su hijo se cepille los dientes dos veces al día durante dos minutos cada vez, use hilo dental al menos una vez al día y visite al dentista regularmente.

Ayude a su hijo a elegir refrigerios saludables que no dañen los dientes y agua o leche en lugar de refrescos o jugos azucarados.

Si le interesa obtener más información sobre la buena salud bucal o desea conocer actividades y recursos adicionales para la salud bucal de los niños, visite nuestro sitio web que se indica a continuación.



Delta Dental of North Carolina

[www.deltadentalnc.com](http://www.deltadentalnc.com)