

SIGA ESTAS "Reglas de 2" PARA UNA BOCA SANA



CEPILLE **2** VECES AL DÍA

- Cepille en la mañana después del desayuno.
- Cepille antes de acostarse.
- Elija el un cepillo suave del tamaño adecuado (cabeza y mango) para la boca y edad del niño.



CEPILLE POR **2** MINUTOS

- Haga el cepillarse divertido. Use un reloj o ponga música.
- Sea creativo. Use un calendario con calcomanías o haga un porta cepillos divertido.



VISITE AL DENTISTA **2** VECES AL AÑO

- Esto será cada 6 meses.



REGLAS ADICIONALES

- Use el hilo dental una vez al día.
- Limite las bebidas y tentempiés con azúcar durante el día.

UNA BOCA SANA PUEDE PROMOVER UN CUERPO SANO.

Preguntas? Llame 682-885-6730 o visite cookchildrens.org.



Children's
Oral Health
Coalition

led by Cook Children's

CookChildren's™