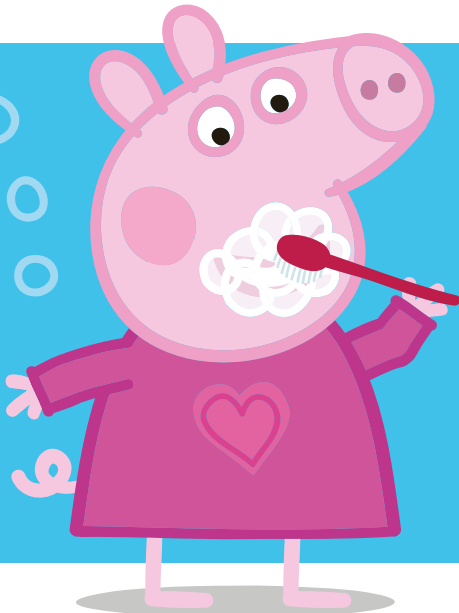


Tabla de cepillado



	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
sem 1														
sem 2														
sem 3														
sem 4														

Marca la casilla correspondiente cada vez que te cepilles los dientes y demuestra lo bien que cuidas tu boca

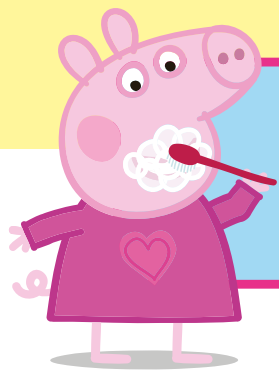




Empezar con una rutina de salud bucal desde pequeños es esencial para incorporar el hábito en nuestros peques.



Consejos



2+ años

Cepillar los dientes 2 veces al día durante 2 minutos, supervisado por un adulto.



Recuerda pasar por todas las caras de los dientes.



Puedes incluir en su rutina el hilo dental o flosser para limpiar los espacios entre los dientes.



No te olvides de la lengua allí se acumulan bacterias y restos de comida.

Trucos para hacer el cepillado más divertido

¿Jugamos a las carreras?

Imaginad que el cepillo de dientes es un coche que tiene que pasar por cada una de las caras de los dientes para dejarlas limpias y relucientes. ¡No te olvides de la lengua!



¡Cronometra!

Podéis convertir en un juego el tiempo necesario para un buen cepillado dental. ¡No hay que olvidar el uso del enjuague bucal!



¡Canta!

Hay muchas canciones de dibujos animados conocidos sobre cepillarse los dientes, y si no podéis inventaros una propia.



COMPARTE EL MOMENTO DEL CEPILLADO CON TUS HIJOS, TÚ ERES SU MAYOR EJEMPLO

*Lista de Spotify PHB Petit



© ABD/eOne/Hasbro