



## Puedo lavarme los dientes Instrucciones

1. Cepilla tus dientes durante 2 minutos 2 veces al día. Haz que un adulto cepille aquellos lugares de tus dientes que puedas haber olvidado.
2. Usa el hilo dental para quitar comida que se esconda entre tus dientes y a la que el cepillo no pueda llegar.
3. ¡Muéstrale a tu dentista el gran trabajo que estás haciendo! Lleva esta ficha cuando visites a tu dentista en el próximo control.

**Padres:** Recuerden que las manos de su hijo pueden no ser lo suficientemente grandes para cepillarse por su cuenta hasta los 8 años.

Si su hijo se cepilla durante dos minutos, dos veces al día durante una semana completa, considere darle una recompensa con estas ideas divertidas:

- Leer un libro extra a la hora de acostarse
- Diez minutos extra para jugar afuera
- Dejarle elegir lo que cocinará para la cena por una noche

Esperamos que esto ayude a su familia a desarrollar una rutina de salud bucal divertida. Creemos que la salud bucal es parte del "bienestar y la salud de todo el cuerpo". Al compartir los beneficios de una buena salud bucal, promovemos familias saludables.

Descargue copias de esta Tabla de cepillado diario y otras guías de consejos de salud bucal en nuestro sitio web: [www.libertydentalplan.com/Members/Oral-Health-Wellness-Tips](http://www.libertydentalplan.com/Members/Oral-Health-Wellness-Tips)

LIBERTY Dental Plan  
Servicios para Miembros  
Línea gratuita: 888.700.1246



Mi nombre \_\_\_\_\_

# Puedo lavarme los dientes 2 veces al día, por la mañana y antes de irme a dormir.

Colorea el arco iris según las veces que te has lavado los dientes 2 veces al día.



Haz que tus dientes estén sanos y felices. Cepilla tus dientes durante 2 minutos 2 veces al día y visita a tu dentista 2 veces al año.