Salud bucal de manera fácil

LIBERTY DENTAL PLAN
Making members shine, one smile at a time™

LIBERTY DENTAL PLAN KidCare

Mantener mis dientes saludables

Ages 3-8

Spanish

Este es mi libro de imágenes para aprender a

Mantener mis dientes saludables

Mi nombre:

Fecha:

LIBERTY DENTAL PLAN
Making members shine, one smile at a time™

LIBERTY DENTAL PLAN KidCare

LIBERTY Dental Plan se enorgullece de ser parte de la salud bucal y el bienestar de nuestros miembros. Este libro de imágenes ayudará a su hijo(a) a comenzar a mantener una boca saludable para toda la vida. Usted, padre/madre o tutor, puede ayudar a enseñarle a su hijo(a) a hacer de la buena salud un hábito diario y a visitar al dentista dos veces al año.

¡En **LIBERTY Dental Plan** no solo nos preocupan los dientes! Nos preocupamos por la salud y el bienestar general de nuestros miembros. Hemos establecido una biblioteca en línea de consejos sobre salud bucal y bienestar para usted y su familia. Estos consejos pueden ayudarle a aprender cómo mantener su boca saludable y sonreír por siempre.

© 2019 LIBERTY Dental Plan RN 03 2019

Visita nuestro sitio web

www.libertydentalplan.com/Members/Oral-Health-Wellness-Tips.aspx

Salud bucal de manera fácil Adult Care KidCare TeenCare

Contáctenos:

www.libertydentalplan.com/contact

¿Cuál es el número mágico para mantener tus dientes **saludables?**

2 es el número mágico...

Puedo lavarme los dientes durante 2 minutos

Antes de ir al colegio...

y antes de acostarme.

Así me cepillo...

Cepillo mis dientes de un lado a otro, girando en círculos suaves durante 2 minutos.

Cepíllate durante 2 minutos, 2 veces al día

Visito a mi dentista 2 veces al año

¡Me alegra verte!

Mi dentista fue a la escuela para enseñarnos sobre los dientes.

Cuando visito al dentista, puedo dar un paseo en la silla. Aquí es donde el dentista enciende una luz brillante para mirar mis dientes, encías y todo lo que está alrededor de mi boca para asegurarse de que esté saludable.

¡El consultorio del dentista es un lugar amigable!

¿Qué pasa en mi **Hogar Dental?**

Cuando voy al dentista, ellos revisan y cuentan mis dientes. ¡A veces toman radiografías y luego me limpian los dientes para que se sientan bien!

¿Qué es una **caries?**

Puedo combatir las bacterias malas

Cuando comes demasiados bocadillos azucarados y sodas, las **las bacterias malas** se alimentan de las partículas azucaradas que se quedan en tu boca entre todos los dientes.

¡Los dientes son importantes! Necesitamos dientes para comer, hablar y sonreír. Por lo tanto, ¡debemos cuidarlos!

Entonces, recuerda...

Toma mucha agua

Cuando tu boca está seca y tienes sed, las malas bacterias, el azúcar y la comida que se quedó en tus dientes, los dañará.

Después de comer bocadillos y bebidas azucaradas, enjuágate la boca con agua para sacar todas las partículas de comida que se quedaron en tu boca y dientes.

¡Ahora tus dientes están protegidos!
Mi dentista me explicó cómo tengo que cuidar mis dientes, luego los pintó con flúor para protegerlos de las caries.
fl
Luego, el dentista me dio un nuevo cepillo de dientes.

Mi segundo **Hogar Dental** es donde vivo

Mi casa es donde cuido mis dientes diariamente. También hago otras cosas como...

Así es como mantengo mis dientes **saludables**

Cepillo mis dientes en pequeños círculos suavemente 2 veces al día durante 2 minutos.

Visito a mi dentista 2 veces al año para que revise y limpie mis dientes.

¡También me cepillo la lengua!

Como bocadillos saludables para proteger mis dientes.

Y uso hilo dental entre cada diente 1 vez al día.

Tomo mucha agua y me enjuago la boca después de comer.

Niños, esperamos que hayan aprendido todo sobre sus dientes y cómo mantenerlos saludables de por vida.

LIBERTY DENTAL PLAN
Making members shine, one smile at a time™

LIBERTY DENTAL PLAN KidCare

Visite nuestro sitio web para obtener más materiales divertidos de KidCare:
www.libertydentalplan.com/Members/Oral-Health-Wellness-Tips.aspx