

## Y RECUERDA QUE...

*Si cuidas tu boca, tus dientes estarán sanos y fuertes y tu sonrisa será ¡muy guay!*

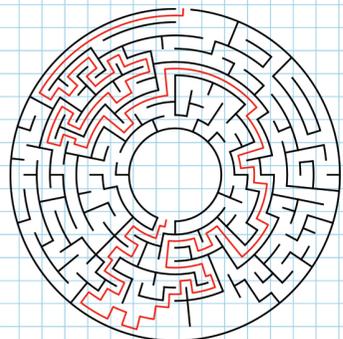
- Los dientes son necesarios para cortar y masticar la comida
- Tu pronunciación y tu voz tienen mucho que ver con ellos
- Dan forma a tu cara y a tu sonrisa

¡NOS VEMOS!



20 de marzo  
DÍA MUNDIAL DE LA SALUD BUCODENTAL

## Juega con Fito SOLUCIONES



I	O	E	F	B	I	E	S	A	L	U	D	A	V
E	O	M	S	D	L	P	Y	O	W	A	E	L	S
Y	I	R	E	G	E	O	A	N	D	F	S	V	O
U	P	B	A	J	N	I	D	R	Y	T	G	E	B
F	N	Y	O	E	G	M	I	I	I	U	T	H	R
U	T	H	C	C	U	V	F	S	B	J	I	A	P
E	X	N	I	A	A	X	L	A	C	W	A	P	A
P	C	O	U	W	X	E	U	X	C	Q	J	L	I
R	C	E	P	I	L	L	O	L	A	X	M	B	M
P	L	S	W	K	I	U	R	D	I	E	N	T	E
V	K	R	P	M	O	P	R	M	N	P	C	I	S
S	E	A	N	P	P	F	O	S	D	L	I	P	I
P	A	S	T	A	D	E	N	T	A	L	A	O	F
A	S	E	B	D	Y	A	U	A	R	A	S	U	K
Y	I	I	Y	E	L	W	J	E	S	S	R	T	U
I	O	E	K	E	H	I	L	O	D	E	N	T	A



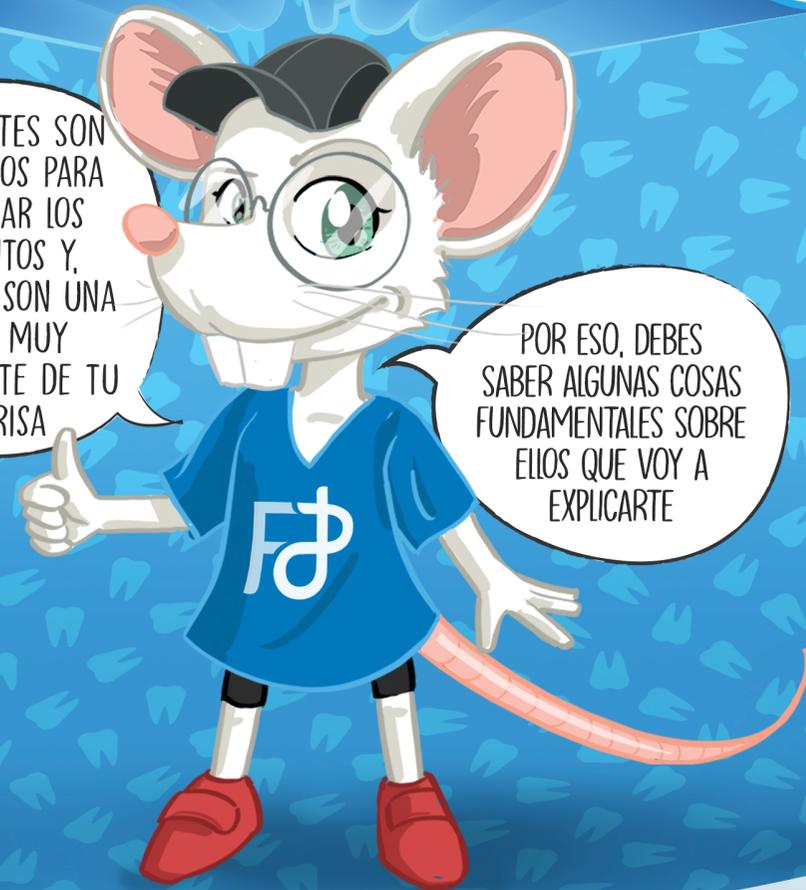
1. Me cepillo los dientes **tres** veces al día durante **dos** minutos con pasta con **flúor**.
2. Limpio los espacios entre los dientes con **hilo dental** o con un **cepillo interdental**.
3. No debo comer dulces porque si no, tendré **caries**.
4. Cambio mi cepillo de dientes cada **tres** meses.
5. Tengo que visitar a mi dentista **dos** veces al año.

APRENDE A CUIDAR TU BOCA CON

# Fito Pérez

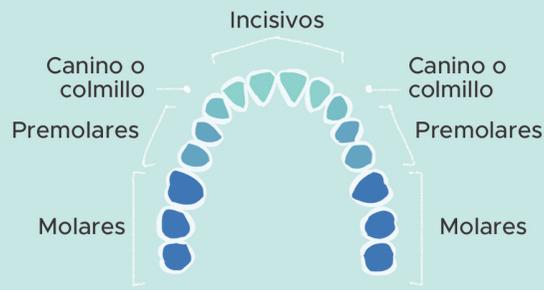
LOS DIENTES SON NECESARIOS PARA MASTICAR LOS ALIMENTOS Y, TAMBIÉN, SON UNA PARTE MUY IMPORTANTE DE TU SONRISA

POR ESO, DEBES SABER ALGUNAS COSAS FUNDAMENTALES SOBRE ELLOS QUE VOY A EXPLICARTE



¿SABES CÓMO CUIDAR TUS DIENTES?

## ¿CUÁNTOS DIENTES TIENES?



- De niños tenemos 20 dientes (10 en cada maxilar): 8 incisivos, 4 caninos y 8 molares en total.
- Cuando somos mayores, tenemos 32 dientes (16 en cada maxilar): 8 incisivos, 4 caninos, 8 premolares y 12 molares en total.



Toma alimentos saludables y evita los azúcares (zumos envasados, bollería y golosinas)



Cepilla tus dientes tres veces al día con pasta dentífrica con flúor. Hazlo siempre después de las comidas, durante dos minutos. Y recuerda que el cepillado más importante es el de antes de irte a dormir



Limpia el espacio que hay entre tus dientes con hilo dental o un cepillo interdental



Cambia el cepillo de dientes cada tres meses porque se va estropeando con el uso y puede contaminarse



Visita a tu dentista cada seis meses, aunque creas que no tienes caries

## ¿QUÉ PASA SI NO TE LAVAS LOS DIENTES?



- 1 Se quedan restos de comida entre los dientes y en la boca.
- 2 Las bacterias se comen esos restos de comida y se forma la "placa bacteriana" (una pasta blanquecina y pegajosa compuesta por bacterias y azúcares que se pega a los dientes).
- 3 Los ácidos de la placa bacteriana atacan a los dientes y van formando un agujero negro. A esto se le llama "caries".
- 4 La caries produce mal olor en la boca y dolor, y puede causar la pérdida del diente.
- 5 Puedes perder tu bonita sonrisa.



## ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE QUE VISITES A TU DENTISTA?

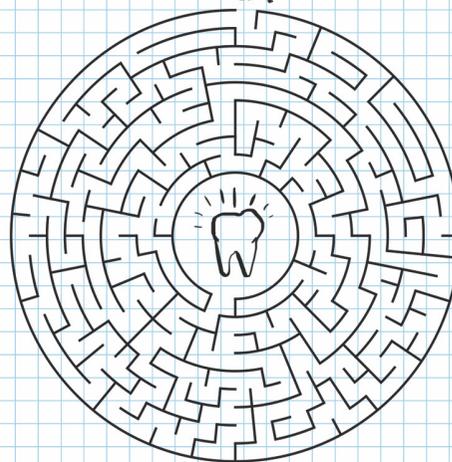
Cuando visitas a tu dentista, te revisa bien los dientes y las encías para ver si tienes algún problema, y comprueba que tus dientes se están cuidando correctamente a medida que creces.

Por eso, es muy importante que vayas a tu revisión dental cada seis meses, para asegurarte de que los estás cuidando bien y que tus dientes y encías están sanos.

# Juega con Fito



## EL LABERINTO



## SOPA DE DIENTES

BOCA / DIENTES / LENGUA / ENCÍAS  
SONRISA / CEPILLO / PASTA DENTAL  
FLÚOR / SALUD / HILO DENTAL

I O E F B I E O S A L U D A V  
E O M S D L P Y O W A E L S L  
Y I R E G E O A N D F S V O H  
U P B A J N I D R Y T G E B B  
F N Y O E G M I I I U T H R E  
U T H C C U V F S B J I A P N  
E X N I A A X L A C W A P A C  
P C O U W X E U X C Q J L I  
R C E P I L L O L A X M B M A  
P L S W K I U R D I E N T E S  
V K R P M O P R M Ñ P C I S A  
S E A Ñ P P F O S D L I P I R  
P A S T A D E N T A L A O F  
A S E B D Y A U A R A S U K L  
Y I I Y E L W J E S S R T U O  
I O E K E H I L O D E N T A L

## COMPLETA LAS FRASES DE FITO

- 1 Me cepillo los dientes \_\_\_\_\_ veces al día durante \_\_\_\_\_ minutos con pasta \_\_\_\_\_ con \_\_\_\_\_.
- 2 Limpio los espacios entre los dientes con \_\_\_\_\_ o con un \_\_\_\_\_.
- 3 No debo comer dulces porque si no, tendré \_\_\_\_\_.
- 4 Cambio mi cepillo de dientes cada \_\_\_\_\_ meses.
- 5 Tengo que visitar a mi dentista \_\_\_\_\_ veces al año.

## DIBUJA A FITO PUNTO POR PUNTO

