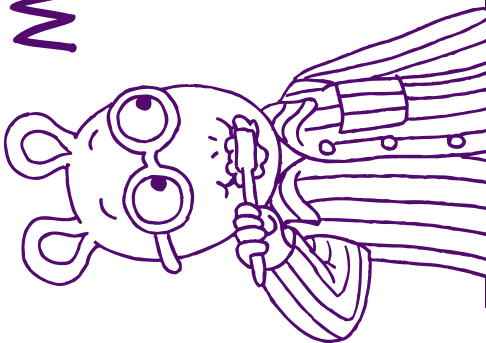


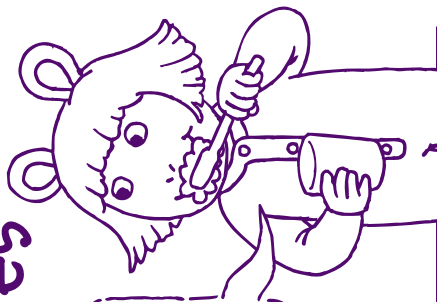
# Mi tabla para cepillarme los dientes



Cepíllate los dientes por la mañana.

Cepíllatelos antes de irte a dormir.

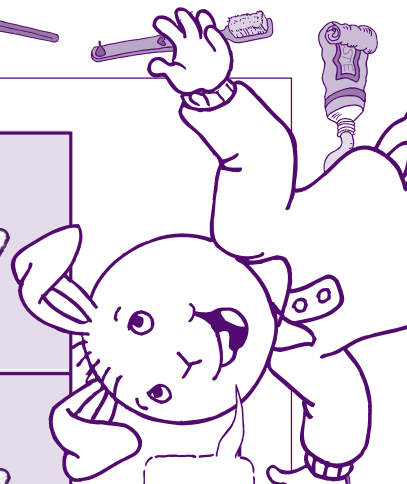
Y no olvides marcar en la tabla  
cuando los veas relucir.



Colorea la muela o pega  
una calcomanía en el  
calendario cada vez que  
te cepilles los dientes.

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado

EN LA NOCHE EN LA MAÑANA



¡Cómo te brillan  
los dientes!

**Nombre** \_\_\_\_\_

© 2001 WGBH Educational Foundation. Todos los derechos reservados. TM y © subyacentes a nombre de Marc Brown. Se autoriza la reproducción de este material impreso sólo para fines educativos.

# Tooth Care

## Tips for Parents and Kids

Tooth decay is caused by food that is left on your teeth.

These bits of food make a film on your teeth called plaque.

Germes in the plaque make acid, which can eat holes in your teeth.

### To keep your teeth clean and strong:

- 🦷 Brush your teeth twice a day, after breakfast and before you go to bed.
- 🦷 Brush with toothpaste that has fluoride. Fluoride helps prevent cavities. You should never swallow toothpaste.
- 🦷 Use a toothbrush with soft bristles.
- 🦷 Brush the front, back, and top of every tooth. Brush your tongue, too!
- 🦷 Visit your dentist twice a year. The dentist will clean and check your teeth.



© 2001 WGBH Educational Foundation. All rights reserved. Underlying TM/© Marc Brown. Permission is granted for reproduction of this printed material for educational use only.

# El cuidado de los dientes

## Consejos para padres e hijos

La caries dental se produce por restos de alimentos que quedan en los dientes.

Estos pedacitos de comida forman placa dental, una película que se pega a los dientes.

Las bacterias de la placa producen ácido, que puede formar agujeros en los dientes.

### Para mantener los dientes sanos y fuertes:

- 🦷 Cepíllate los dientes dos veces al día, después del desayuno y antes de acostarte.
- 🦷 Usa crema dental que contenga flúor. El flúor ayuda a prevenir la caries dental.
- 🦷 Nunca debes tragarte la crema dental.
- 🦷 Usa un cepillo de cerdas suaves. Cepilla el frente, la parte de atrás y la superficie masticadora de todos los dientes y muelas.
- 🦷 Cepíllate la lengua también.
- 🦷 Acude al odontólogo dos veces al año para que te limpie y revise la dentadura.



© 2001 WGBH Educational Foundation. Todos los derechos reservados. TM y © subyacentes a nombre de Marc Brown. Se autoriza la reproducción de este material impreso sólo para fines educativos.