



# \_HIGIENE BUCAL\_

Sigue estos pasos para que realices una buena limpieza dental:



Enjuague final  
con elixir.



Limpiar superficies  
externas.



Limpieza de  
la lengua.



Limpiar superficies  
internas.



Emplear hilo dental  
para los espacios  
interdentales.



Limpiar las muelas  
y las superficies  
de masticación.

## ¿Cómo te debes lavar los dientes?

Debes seguir una serie de pasos que te pueden ocupar hasta tres minutos.

1. Coge tu cepillo y el dentífrico con Flúor y delante de un espejo.
2. Cepilla los dientes en movimientos verticales empezando por la encía, desde abajo y hacia afuera. Tienes que cepillar la parte de fuera del diente pero la de dentro también.



**¡Recuérdalo siempre!**



Cepillar de arriba hacia abajo



Cepillar haciendo remolino

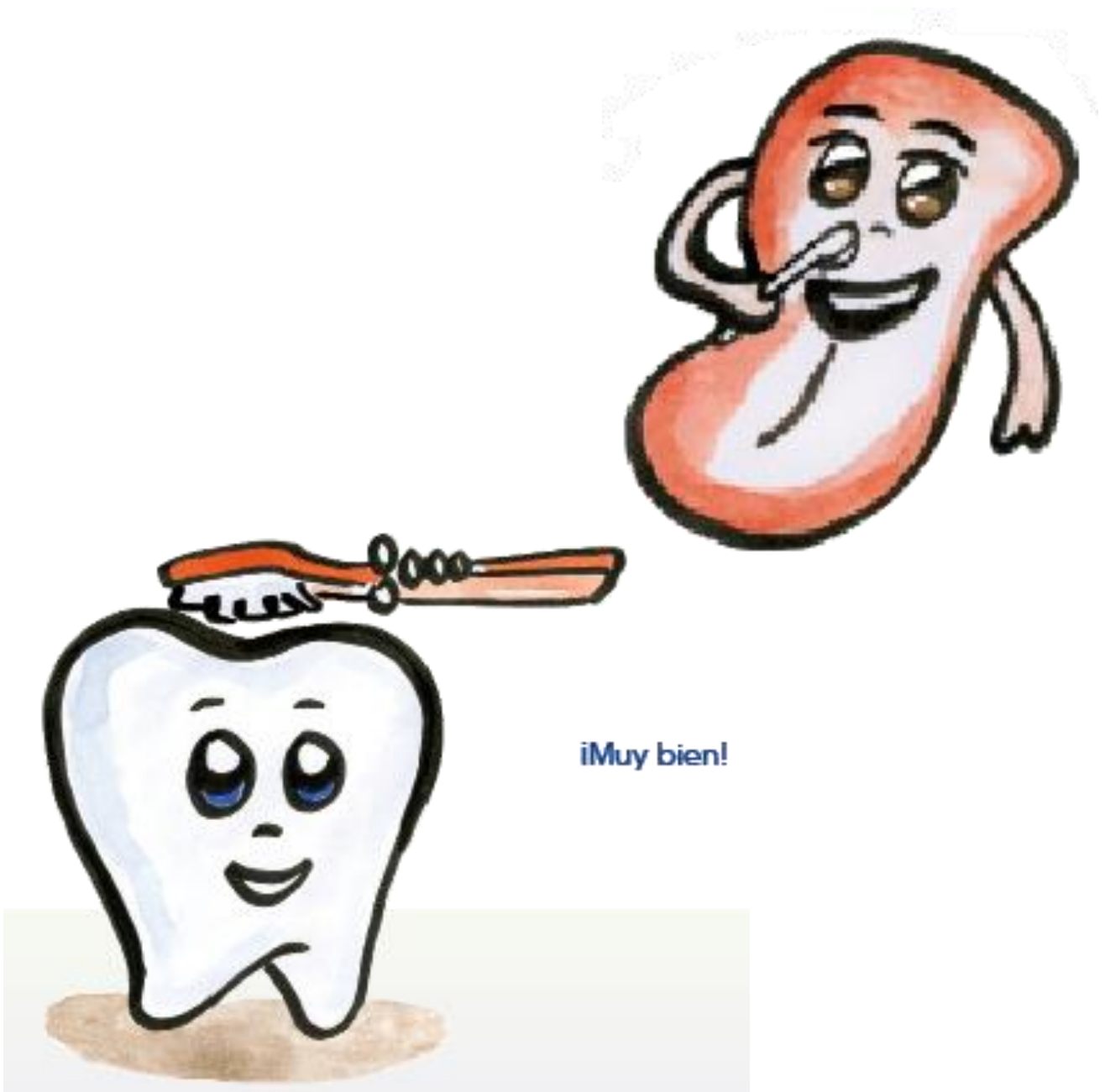


Usar hilo dental



Cepillar la lengua

3. Cepilla en forma de remolino las muelas. Los “pelitos” del cepillo deben penetrar por todos los sitios para evitar que se queden allí los restos de comida y que las bacterias empiecen a provocar **caries**.
4. También tienes que limpiar el espacio entre diente y diente, puedes usar para ello: **hilo dental**.
5. Por último, no olvides cepillarte **la lengua**.



## ¿Cuándo te debes lavar los dientes?

Después de cada comida, aunque el cepillado más importante es el de antes de ir a dormir, ya que no puedes estar toda la noche con los restos de comida entre los dientes, eso favorece la aparición de la **caries**.

**Para mantener una buena higiene dental debes seguir rigurosamente las siguientes recomendaciones:**

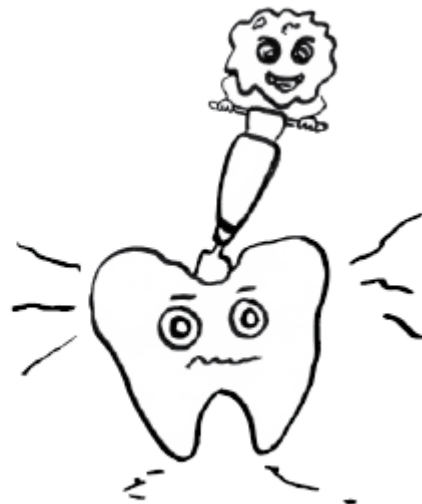


1. Visitar al dentista dos veces al año.
2. Limpiarte muy bien los dientes después de cada comida.
3. No consumir habitualmente dulces o bebidas azucaradas entre comidas y reducir su consumo durante las mismas.
4. Masticar bien los alimentos para que no se depositen restos entre los dientes.
5. Consumir una dieta que sea rica en calcio y proteínas.



## Demuestro lo aprendido

I. Colorea los dibujos donde se aprecia una buena higiene dental.



II. Rodea con un círculo los objetos que utilizamos para realizar nuestra limpieza dental.



## Tarea para casita

1. Recorta y pega en tu cuaderno aquellos alimentos que debemos consumir poco como, dulces y bebidas para así evitar la formación de la caries.
2. Escribe una lista de útiles de limpieza que empleas para el cuidado de tus dientes.
3. Recorta y colorea la figura de la siguiente hoja y colócala en tu habitación, así recordarás lavarte los dientes siempre.





Yo  
cuido  
mis dientes

