

¡Para una buena salud bucal!

Para proteger los dientes contra las caries, hay que cepillarlos **2 minutos al menos 2 veces al día.**



Hay que utilizar la cantidad indicada de pasta de dientes con flúor:

- **Entre 0 y 3 años** : un grano de arroz
- **Más de 3 años** : un chícharo pequeño



Invite a su hijo a escupir el **exceso de pasta de dientes.**



Evitar enjuagarse la boca y esperar **30 minutos** antes de tomar o de comer algo.