

# ¡En MOVIMIENTO!

A Buck y a Sedosito McGrinn, y a sus amigos Den y Gen Sonrisa les encanta hacer actividades. Ya sea practicando algún deporte, haciendo ejercicio o divirtiéndose juntos, ¡siempre están en movimiento!

Por eso es normal que a veces tengan mucha sed y siempre tienen cuidado de elegir bebidas saludables para satisfacerla. Igual que los alimentos azucarados, los amigos saben que las bebidas azucaradas también pueden causar caries. Siempre que pueden, eligen agua corriente. Saben que si el agua corriente contiene flúor, puede proteger los dientes al prevenir la caries. Los amigos evitan bebidas con azúcar añadida como la soda y los jugos endulzados.

Cuanto tienen hambre entre comidas, eligen pisolabis saludables como fruta y vegetales en vez de dulces, galletitas o caramelos. Sólo de vez en cuando y solamente durante las comidas eligen alimentos o bebidas azucaradas.

Además de seleccionar alimentos y bebidas saludables, Sedosito, Buck, Den y Gen saben lo importantes que son los buenos hábitos dentales para tener una sonrisa brillante. Conocen la regla de 2 Minutos 2 Veces y se cepillan los dientes con crema dental fluorada por dos minutos en la mañana cuando se levantan y de nuevo en la noche antes de irse a dormir.

¡Únete a Buck, Sedosito, Den y Gen! Sé activo, elige alimentos y bebidas saludables y recuerda '2 Minutos 2 Veces' para una boca sana y la sonrisa reluciente!

