

Cuadro de Cepillado de



	Primera Semana		Segunda Semana		Tercera Semana		Cuarta Semana	
LUNES								
MARTES								
MIÉRCOLES								
JUEVES								
VIERNES								
SÁBADO								
DOMINGO								

Visite MouthHealthy.org/SmileBuilders para ver más hojas de actividades.

CONSEJOS PARA SONRISAS SANAS



Cepilla tus dientes dos veces al día con pasta dental con fluoruro.



Limpia entre tus dientes a diario.



Lleva una dieta sana que limite bebidas azucaradas y picoteos.



Visita a tu dentista regularmente para prevenir y tratar enfermedades orales.

ADA American Dental Association®