DEFENSOR DE LOS DIENTES

Nombre del niño

Entrenamiento para tener una Sonrisa de Súper Héroe

Sigue el progreso de tu cuidado bucal en casa por 28 días, y estarás en el camino para convertirte en un Defensor de los Dientes!

Marca una X en el recuadro cada vez que te cepilles

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☐ Yo usé el hilo dental _____días para deshacerme de la placa.

DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☐ Yo comí alimentos más saludables, y menos alimentos dulces y pegajosos, para ayudar a prevenir los ataques de la placa!

DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☐ Tengo una cita donde el odontólogo en _____ .
(fecha)

DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mensajes Clave para "Practicar tus Súper Poderes".

1. La placa es bacteria. Cuando se mezcla con la comida, crea un ácido que puede atacar los dientes. Cepillarse y usar el hilo dental remueven la placa!
2. Cepillarse con crema dental con flúor ayuda a fortalecer los dientes y a combatir la placa.
3. Cepilla todas las superficies: arriba, abajo, adentro, afuera, la lengua y en la parte de atrás.
4. El hilo dental remueve la placa que el cepillado no pudo quitar.
5. Nunca compartas tu cepillo de dientes. Reemplázalo cada 3 meses.

Colgate®
SONRISAS BRILLANTES, FUTUROS BRILLANTES™

© 2012 Colgate-Palmolive Company. All Rights Reserved. A Global Oral Health Initiative.

RIF: J-00007125-0