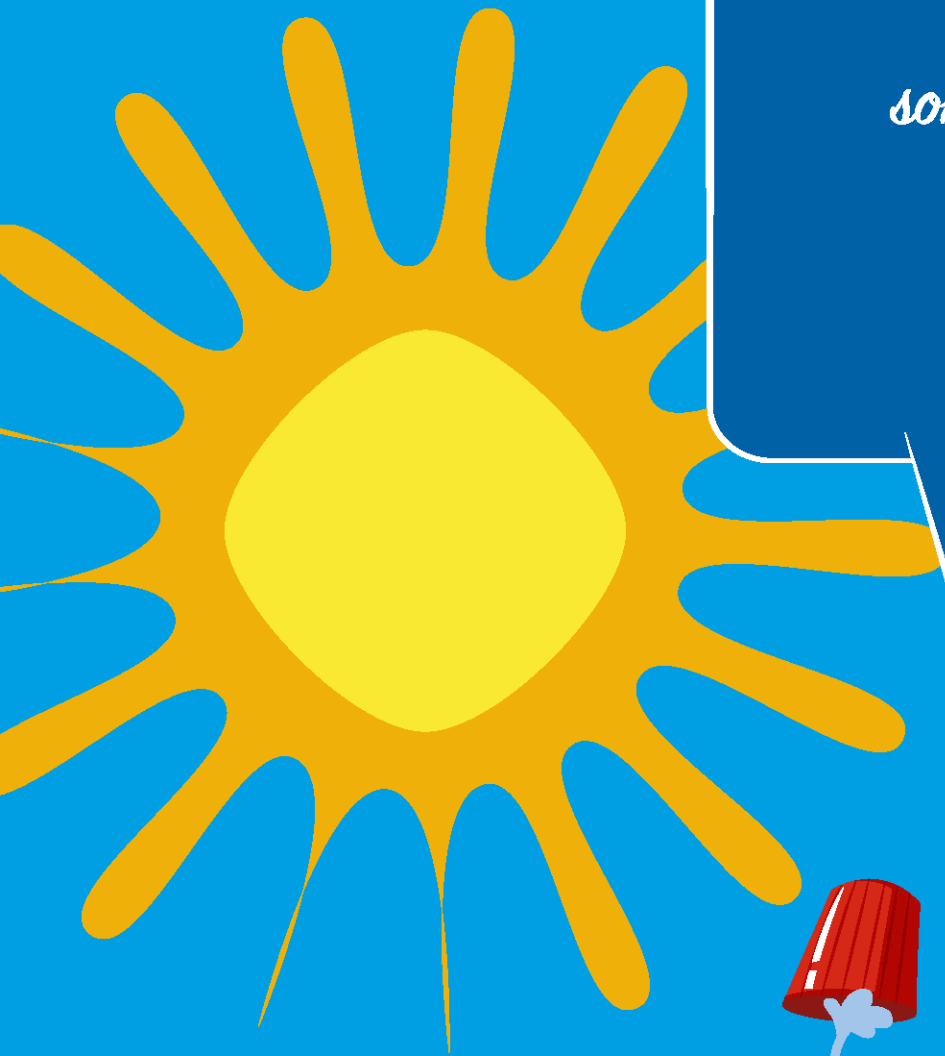


*Dientes brillantes
como el sol radiante*



*Hola,
somos los amigos de tu boca y te vamos
a ayudar a cuidarla para tener
Dientes brillantes
como el sol radiante*

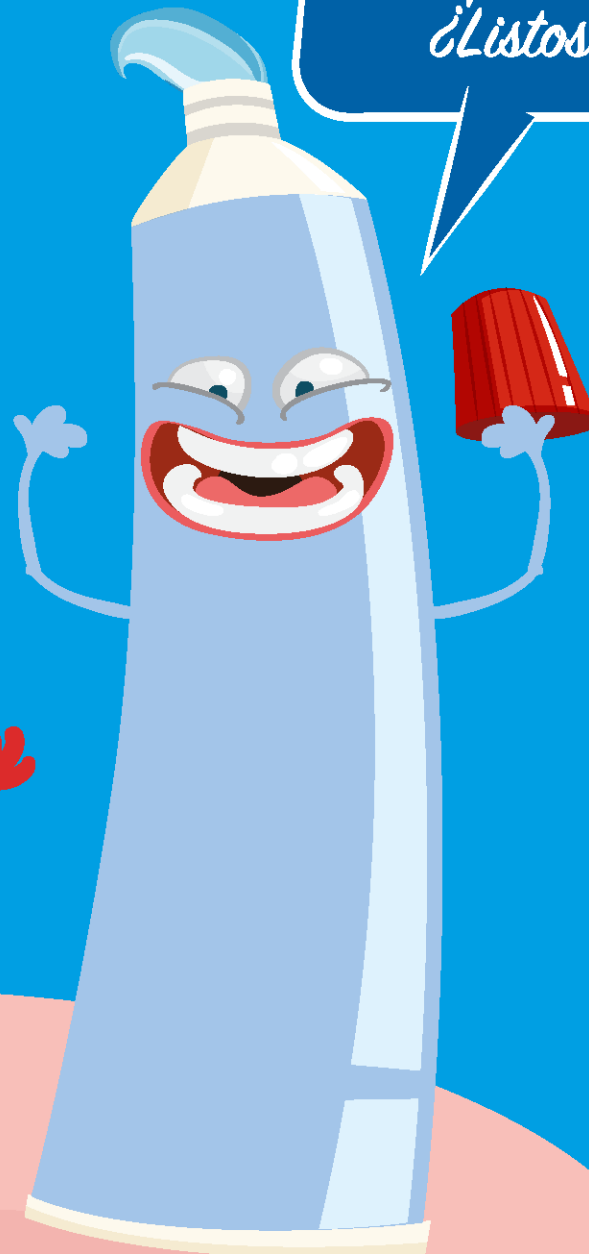
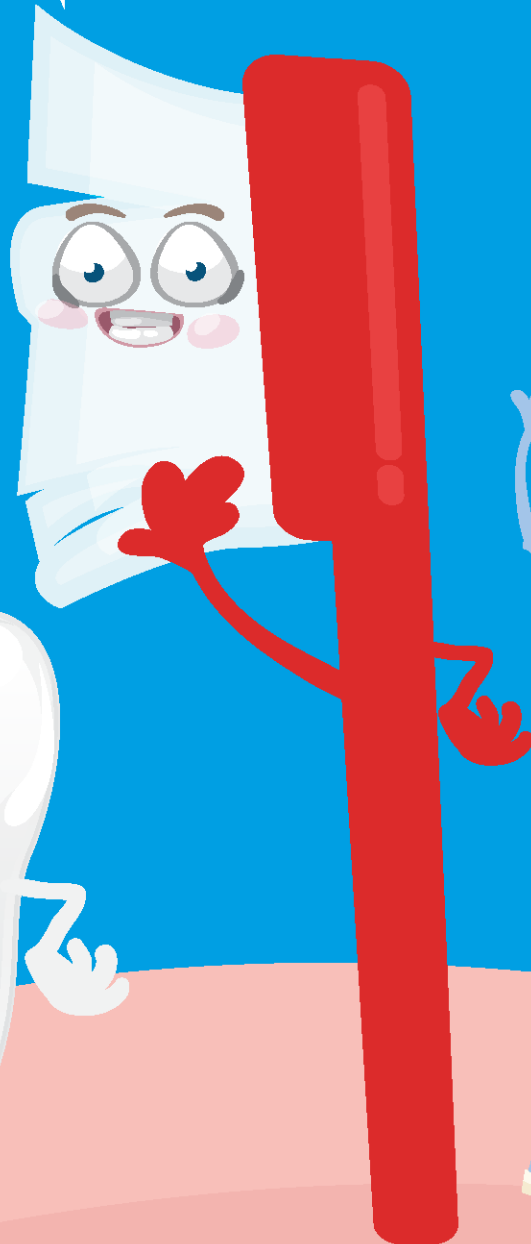




Pues yo soy Cepillo. Mi mejor amigo es Pasto

Yo me llamo Pasto y soy el mejor amigo de Cepillo, aunque también de Muelita. ¿Listos para empezar?

Hola, soy Muelita y os voy a enseñar todo lo que tenéis que saber sobre mí y mis hermanos





*Os voy a contar qué
es la boca*



La boca forma parte de nuestro cuerpo

El gesto

La palabra

La sonrisa

El beso





*En la boca están los dientes y
la lengua*

Saborear



Chupar



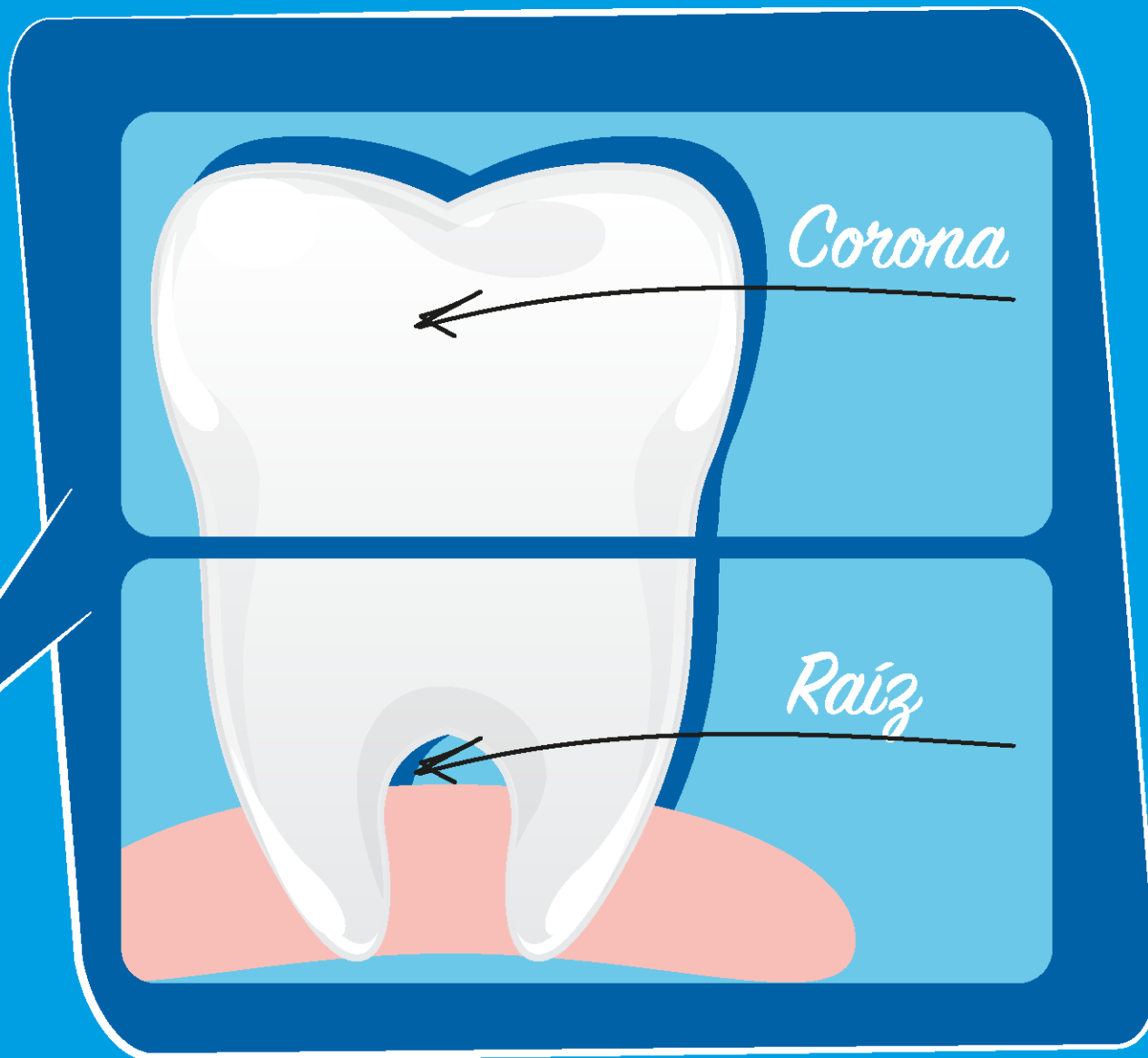
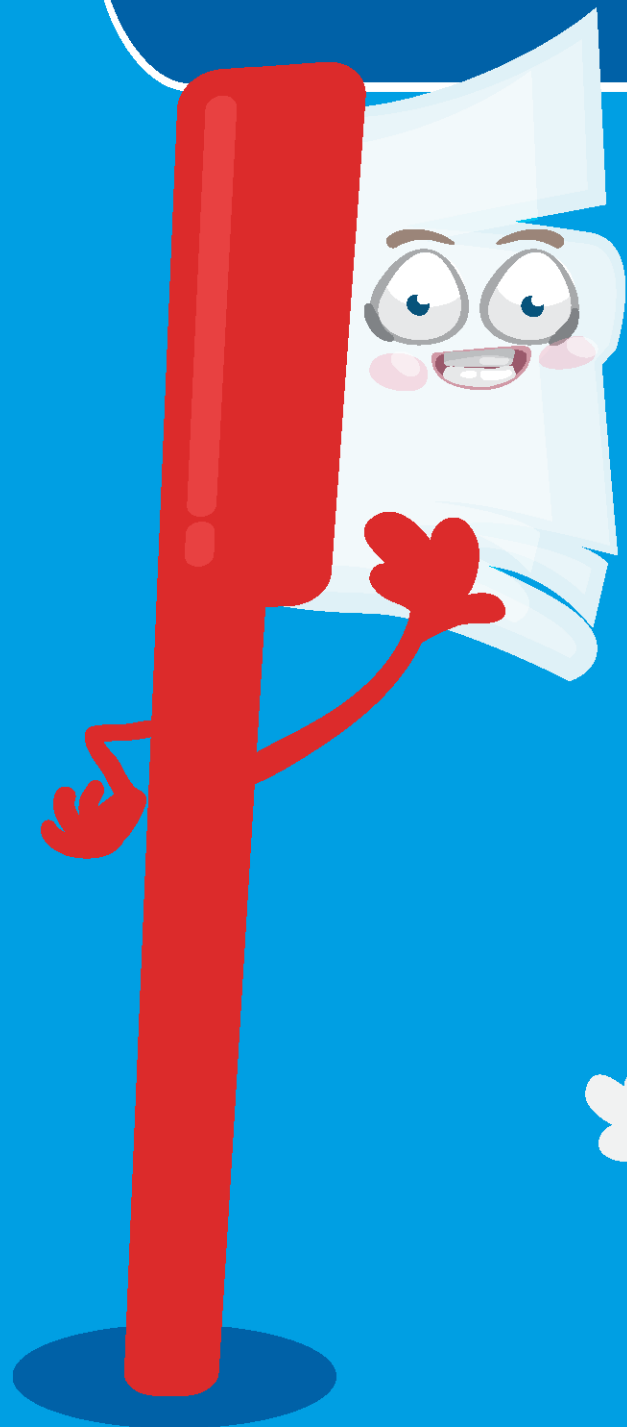
Masticar



Tragar



*Cuéntame más
de los dientes*





*Tienen distinta
forma dependiendo
de su misión*

Cortar



Rasgar



Triturar



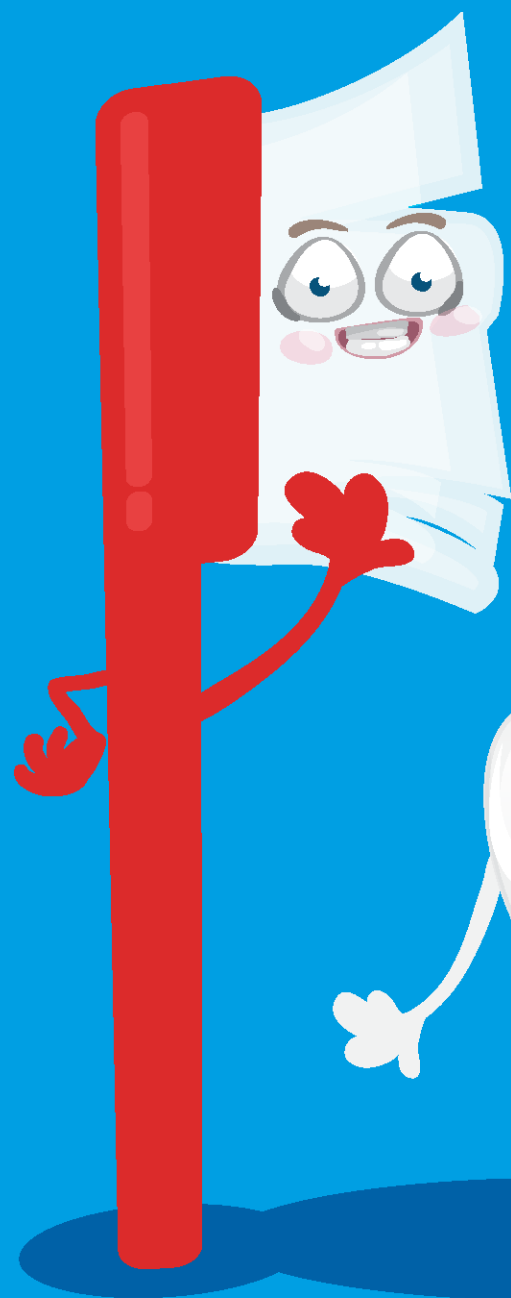
Desmenuzar



*Hasta los seis años
tenemos 20 dientes.*

*Poco a poco se van
cambiando por los
dientes definitivos.*





*¿Qué son
las caries?*

*Las caries son una
enfermedad que pueden
padecer nuestros dientes
y que termina por
destruirlos poco a poco.*

*Si no cepillamos bien los
dientes se forma la
"placa bacteriana"*





¿Y cómo se pueden evitar?



Te voy a contar 3 cosas muy importantes

1. ¡Cuidado con lo que comes!



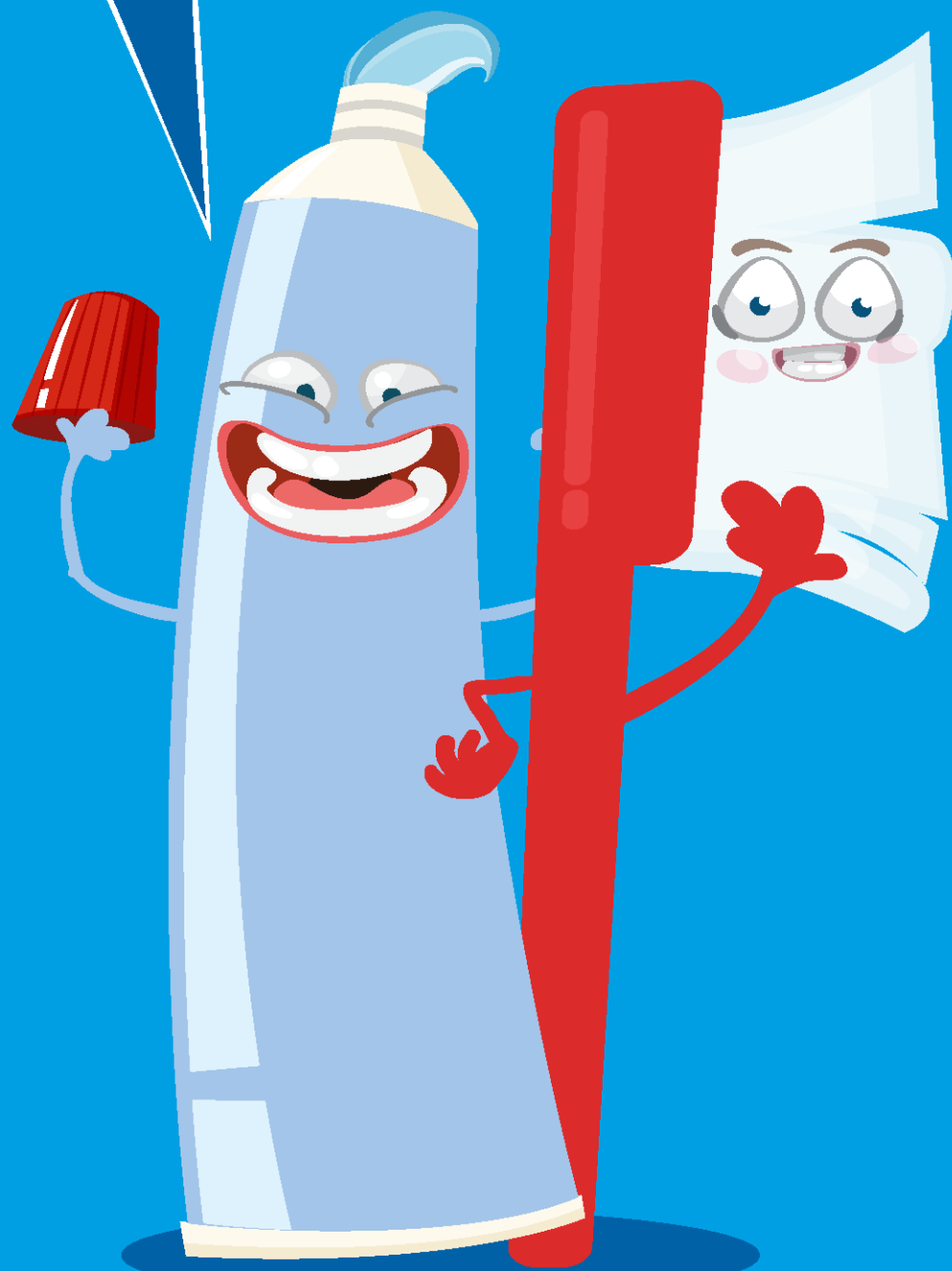
2. El lavado de dientes



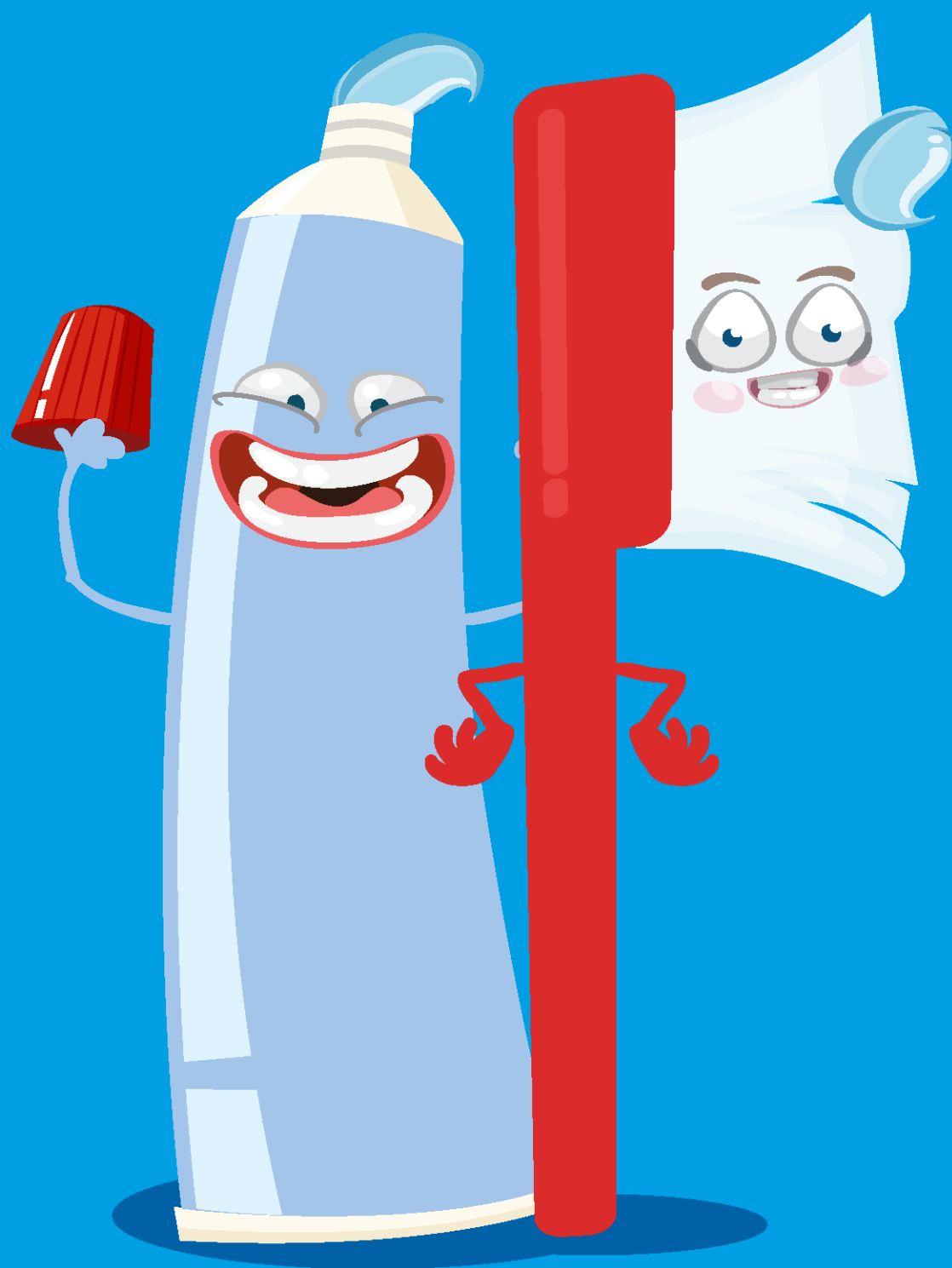
3. Vigila tus dientes



¿Qué tenemos que tener en cuenta para lavarnos los dientes?

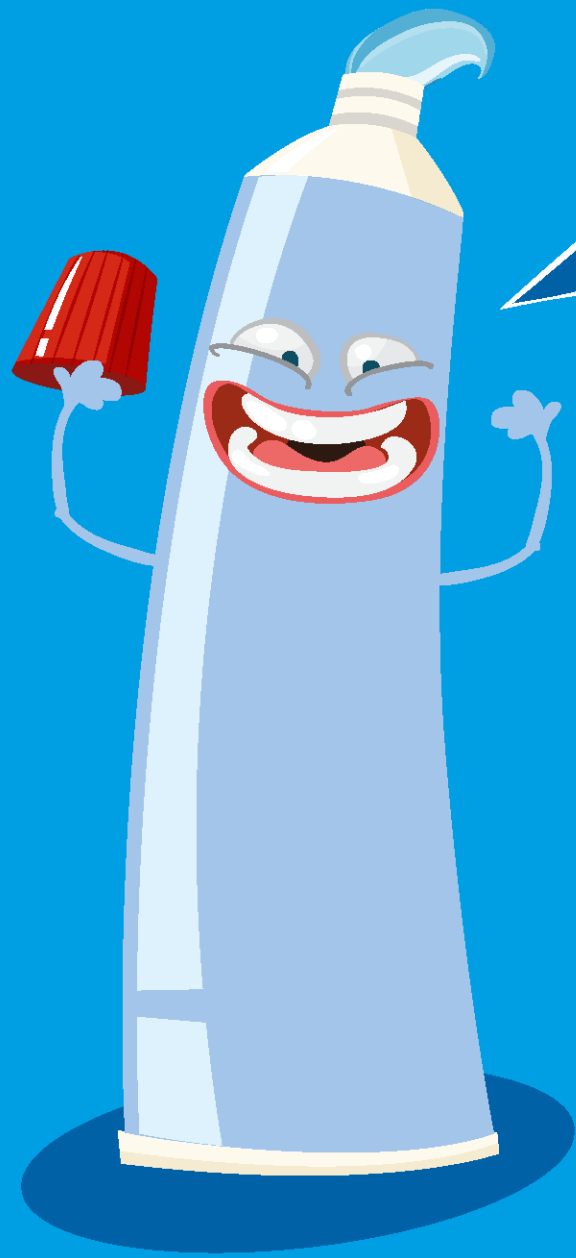


El cepillo de dientes debe ser de cabeza pequeña para que llegue a todos los dientes y espacios que quedan entre ellos.



Un cepillo con las fibras gastadas no nos sirve para eliminar bien los restos de comida y la placa bacteriana.

Recuerda que el cepillo de dientes no se muerde y que sólo debes ponerle pasta de dientes del tamaño de un guisante o una lenteja.



¿Y cómo tenemos que cepillarnos?

*Es muy importante que
estéis un total de 2
minutos cepillándoos los
dientes*





Cepillar la cara externa de todos los dientes, los de arriba y los de abajo, empezando siempre desde la encía hacia la punta de los dientes.



No nos olvidaremos nunca de la parte de dentro y de los dientes de atrás.

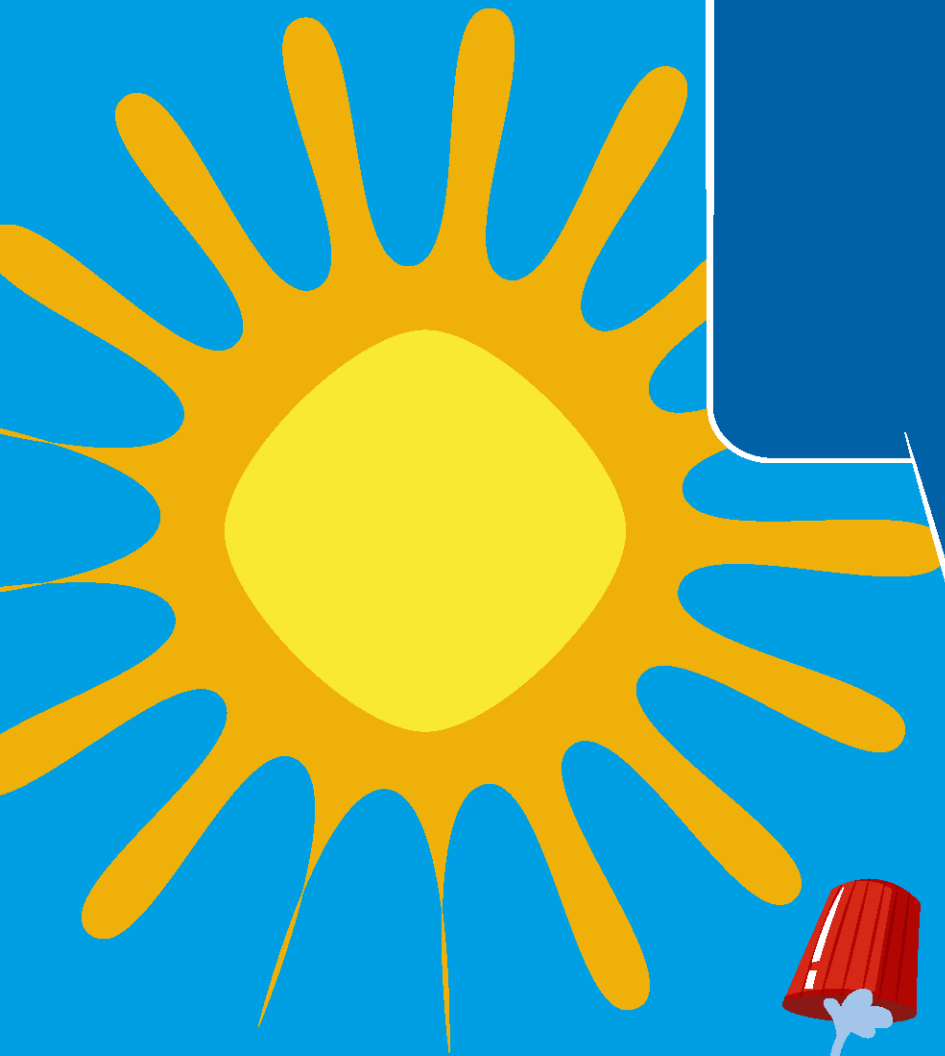


A continuación, cepillar la parte de diente por la que masticamos (la parte de arriba y de abajo) de dentro hacia afuera.



Por último, terminaremos cepillando la lengua y enjuagándonos la boca con abundante agua.

*Adiós,
ha sido muy divertido contarte que
hacer para tener unos
Dientes brillantes
como el sol radiante*



**Comunidad
de Madrid**