

# PROGRAMA de SALUD ORAL para ESCOLARES de EDUCACIÓN INFANTIL

## “CEPILLÁN, CEPILLÁN”



### Alimentación

Toma alimentos sanos como verduras, frutas, lácteos, cereales, pescado, carnes magras y huevos. Evita los dulces, golosinas y refrescos azucarados.

### Flúor

Consulta a tu dentista o a tu pediatra qué tipo de agua debes beber y qué pasta de dientes utilizar.

### Higiene

Pide a mamá o a papá que te ayuden a cepillar los dientes después de cada comida, sobre todo antes de ir a dormir.

### Revisión

Visita al dentista al menos una vez al año. A partir de los 3 años ya puedes revisarte en la consulta dental de tu Centro de Salud.

### Prevención de accidentes

Para viajar, usa cinturón de seguridad, casco y asientos apropiados. Durante el juego, presta atención para evitar golpes contra superficies duras.

### Prevención de hábitos nocivos

No te chupes el dedo. Como ya tienes más de 3 años, deja la chupa y el biberón.

