

**¡PERMANEZCA  
SANO!**  
¡Cepílese los dientes!

## PRINCIPIOS EL.E.M.E.NT.AL.ES. DE LA SALUD

(Elaborando Estrategias Metódicas y Educativas para los Alumnos de Escuela)

es un proyecto dedicado a la entrega de material educativo sobre salud en lenguaje simple, ameno y culturalmente relevante destinado a los niños de escuelas de enseñanza primaria y media.

Para más información, contactarse con:



**Children's Health Fund**

Healthy B.A.S.I.C.S.  
215 West 125th Street, Suite 301  
New York, NY 10027  
[www.ChildrensHealthFund.org](http://www.ChildrensHealthFund.org)

El Children's Health Fund (CHF) produce folletos y cuadernillos de educación para la salud, culturalmente relevantes y utilizando términos sencillos para simplificar la complejidad de los problemas médicos que afectan a los niños y sus familias. Por medio de estos materiales, los niños, adolescentes, padres y tutores tendrán acceso a numerosa información de vital importancia sobre la salud. Los materiales fueron creados por trabajadores de la salud de la red nacional del CHF y han sido sometidos a un extenso proceso de revisión, incluyendo expertos en asuntos externos y antropólogos culturales. Los materiales en inglés y español adhieren a la escritura en términos sencillos y a las convenciones de diseño y son evaluados para lograr los niveles de lectura apropiados.

Hecho posible gracias a la subvención del  
**MetLife Foundation**

© 2009 Children's Health Fund  
Se puede reproducir completamente.



Children's Health Fund

PRINCIPIOS EL.E.M.E.NT.AL.ES. DE LA SALUD

# DIENTES SANOS

## SONRISAS ALEGRES



Cepíllate los  
dientes dos veces  
por día todos  
los días



Usa pasta dental,  
hilo dental y enjuágate  
con agua



Pide ayuda a  
un adulto



# ¿CÓMO MANTENGO MIS DIENTES Y BOCA LIMPIOS Y SANOS?

Come y bebe  
alimentos y bebidas  
saludables



Visita  
al dentista



Evita las comidas  
pegajosas y dulces



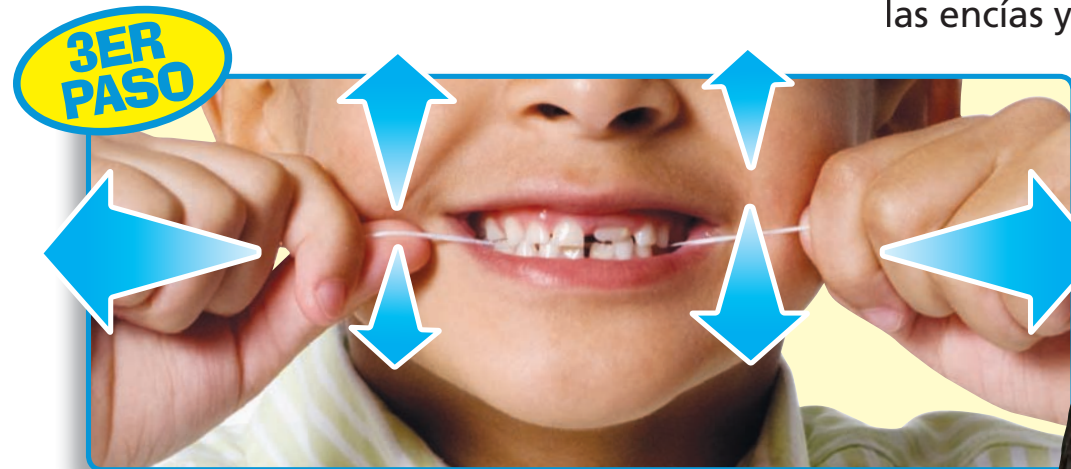
# CÓMO CEPILLARTE LOS DIENTES



Coloca la pasta dental sobre el cepillo.



Cepíllate los dientes por todos lados, las encías y la lengua.



Pásate el hilo dental para quitar restos de comida.



Enjuágate bien de dos a tres veces.



Cepillarte los dientes te ayuda a estar sano.

## La salud dental

es el resultado de mantener tu boca y tus dientes limpios, sanos y libre de gérmenes.

### ¿Por qué es importante?

- Te ayuda a masticar tu comida, hablar claramente y sonreír agradablemente.
- Previene agujeros en tus dientes y sangrado de tus encías.
- Previene dolor en tu boca.

### ¿Qué necesito?



Cepillo de dientes ●

Pasta dental ●

Hilo dental ●