

Salud bucal de manera fácil



LIBERTY DENTAL PLAN  
Making members shine, one smile at a time™



# Mantener mis dientes saludables



Spanish

Este es mi libro de imágenes para aprender a

# Mantener mis dientes saludables

---

Mi nombre:



---

Fecha:



**LIBERTY DENTAL PLAN**  
Making members shine, one smile at a time™



**LIBERTY Dental Plan** se enorgullece de ser parte de la salud bucal y el bienestar de nuestros miembros. Este libro de imágenes ayudará a su hijo(a) a comenzar a mantener una boca saludable para toda la vida. Usted, padre/madre o tutor, puede ayudar a enseñarle a su hijo(a) a hacer de la buena salud un hábito diario y a visitar al dentista dos veces al año.

¡En **LIBERTY Dental Plan** no solo nos preocupan los dientes! Nos preocupamos por la salud y el bienestar general de nuestros miembros. Hemos establecido una biblioteca en línea de consejos sobre salud bucal y bienestar para usted y su familia. Estos consejos pueden ayudarle a aprender cómo mantener su boca saludable y sonreír por siempre.

© 2019 LIBERTY Dental Plan RN 03 2019

**Visita nuestro sitio web**

[www.libertydentalplan.com/Members/Oral-Health-Wellness-Tips.aspx](http://www.libertydentalplan.com/Members/Oral-Health-Wellness-Tips.aspx)

Salud bucal de manera fácil **AdultCare** **KidCare** **TeenCare**

**Contáctenos:**

[www.libertydentalplan.com/contact](http://www.libertydentalplan.com/contact)

¿Cuál es el número mágico  
para mantener tus dientes **saludables**?

**2** es el número mágico...



# Puedo lavarme los dientes durante **2** minutos




Antes de ir al colegio...



y antes de acostarme.



# Así me cepillo...

Cepillo mis dientes de un lado a otro, girando en círculos suaves  durante **2** minutos.

Cepíllate durante **2 minutos,**  
**2 veces**  
al día

¡Puedo hacerlo también!



# Visito a mi dentista **2** veces al año

¡Me alegra verte!

Mi dentista fue a la escuela para enseñarnos sobre los dientes.

¡El consultorio del dentista es un lugar amigable!



Quando visito al dentista, puedo dar un paseo en la silla. Aquí es donde el dentista enciende una luz brillante para mirar mis dientes, encías y todo lo que está alrededor de mi boca para asegurarse de que esté saludable.

# ¿Qué pasa en mi Hogar Dental?

Tienes **20** dientes que viven dentro de tu boca.

Cuando voy al dentista, ellos revisan y cuentan mis dientes. ¡A veces toman radiografías y luego me limpian los dientes para que se sientan bien!

¿Qué es esto... una caries?

# ¿Qué es una caries?

¡El dentista nos dijo qué sucede si comemos demasiados dulces **azucarados** y sodas

¡No me siento muy bien!

¿Cómo algo que sabe tan rico puede ser tan malo?

¿No recuerdas lo que nos hace el **azúcar**?



# Puedo **combatir** las bacterias malas

Cuando comes demasiados bocadillos azucarados y sodas, las **las bacterias malas** se alimentan de las partículas azucaradas que se quedan en tu boca entre todos los dientes.

¡Los dientes son importantes! Necesitamos dientes para comer, hablar y sonreír. Por lo tanto, ¡debemos cuidarlos!

## Entonces, recuerda...




¿Por qué me haces daño?

# Toma mucha agua

Cuando tu boca está seca y tienes sed, las malas bacterias, el azúcar y la comida que se quedó en tus dientes, los dañará.


Después de comer bocadillos y bebidas azucaradas, enjuágate la boca con agua para sacar todas las partículas de comida que se quedaron en tu boca y dientes.



Ah,  
**¡se siente  
bien!**



NEXT  
WATERING  
HOLE  
50 MILES



¡Ahora tus  
dientes están  
protegidos!

Mi dentista me explicó cómo  
tengo que cuidar mis dientes,  
luego los pintó con flúor para  
protegerlos de las caries.



Luego, el dentista me  
dio un nuevo cepillo de  
dientes.



# Mi segundo Hogar Dental es donde vivo

Mi casa es donde cuido mis dientes diariamente. También hago otras cosas como...

Ver televisión

Leer

Jugar

Hacer Tareas

Comer

Jugar afuera

Hacer Deberes

Dibujar

Dormir


¿Qué más haces en casa?

Descansar

Hacer tonterías

# Así es como mantengo mis dientes **saludables**



Cepillo mis dientes en pequeños círculos suavemente **2 veces** al día durante **2 minutos**. 



Visito a mi dentista **2 veces** al año para que revise y limpie mis dientes.



¡También me cepillo la lengua!



Como bocadillos saludables para proteger mis dientes.



Y uso hilo dental entre cada diente **1 vez** al día.



Tomo mucha agua y me enjuago la boca después de comer.



Niños, esperamos que hayan aprendido todo sobre sus dientes y cómo mantenerlos saludables de por vida.



**LIBERTY DENTAL PLAN**  
Making members shine, one smile at a time™



Visite nuestro sitio web para obtener más materiales divertidos de KidCare:  
[www.libertydentalplan.com/Members/Oral-Health-Wellness-Tips.aspx](http://www.libertydentalplan.com/Members/Oral-Health-Wellness-Tips.aspx)