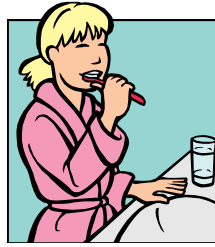


## ¿Cómo puedo mantener sanos mis dientes?



### Lávate los dientes con cepillo y con hilo dental todos los días

1. **Acude al dentista cada 6 meses.** Debes tener un dentista regular para que te haga los chequeos y limpieza dental cada 6 meses.
2. **Usa un cepillo de dientes suave de cerdas de nailon.**
3. Sujeta el cepillo a un ángulo sobre los dientes.
4. **Cepíllate los dientes de un lado a otro haciendo pequeños círculos DOS veces al día durante 3 a 5 minutos** o durante la duración de una canción del radio.
5. **Limpia todos los lados de los dientes.**
6. **Cepíllate la lengua.**
7. **Usa pasta de dientes con fluoruro** en una cantidad como del tamaño de un chicharo.
8. **Bebe agua de la llave,** pues tiene fluoruro.
9. **Usa hilo dental por lo menos una vez al día para eliminar el sarro de entre los dientes.**
10. Trata de lavarte los dientes en seco mientras miras la televisión.
11. Deja que tus padres te supervisen mientras te lavas los dientes hasta que tengas por lo menos 7 años o puedas hacerlo bien sin ayuda.
12. **Cambia tu cepillo de dientes usado por uno nuevo cada 3 meses,** especialmente si tienes gripe o catarro.
13. **Come una dieta balanceada,** limita los alimentos azucarados entre comidas y reemplázalos con frutas y verduras.
14. **Antes de ir al dentista, hablen sobre lo que te hará.** Por ejemplo, tendrás que abrir la boca ampliamente y es posible que les saque radiografías a tus dientes.
15. **Para obtener más información visita los siguientes sitios web:**
  - [www.colgate.com](http://www.colgate.com) para ver artículos sobre la salud bucal y de los dientes a cualquier edad
  - [www.ifloss.org](http://www.ifloss.org) para ver una lista de clínicas dentales y otros recursos dentales
  - **Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics)** para recursos sobre la salud bucal: <http://www.aap.org/compeds/dochs/oralhealth>
  - **Fundación Nacional de Odontología para los Discapacitados (National Foundation of Dentistry for the Handicapped)** para buscar servicios dentales donados: [http://www.nfdh.org/joomla\\_nfdh/](http://www.nfdh.org/joomla_nfdh/)

**Estamos aquí para ayudar.** Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

[dsc.uic.edu](http://dsc.uic.edu) o “me gusta” en  [facebook.com/dsc.uic.edu](https://facebook.com/dsc.uic.edu)