



Sonrisas Brillantes, Futuros Brillantes®
ha ayudado a miles de niños
y sus familias a tener una mejor
salud bucal.

*¡Como padre puedes ayudar
a tu hijo a tener
una sonrisa brillante
que durará toda la vida!*

Colgate

©2005 Colgate-Palmolive Co. Todos los derechos reservados.
Una Iniciativa de Salud Bucal Global.



4press, S.A. de C.V. Imprenta verde certificada por COP-EGOPR-1048
Papel de bosques sustentables y tinta de aceite vegetal
www.4press.com.mx

UN MENSAJE PARA PADRES

**¡Ustedes son el modelo
de Salud Bucal de sus hijos!**



Cómo cepillarse



Coloca el cepillo inclinado sobre el borde de la encía y cepilla suavemente tus dientes de arriba hacia abajo y los de abajo hacia arriba.



Cepilla la cara interna de cada diente usando la técnica indicada en la figura 1.



Cepilla la superficie de masticación de los molares con movimientos circulares.



Utiliza la punta del cepillo para limpiar las caras internas de los dientes superiores e inferiores.



¡No olvides cepillar la lengua!

Cómo utilizar hilo dental



Corta aproximadamente 45 cm. de hilo dental y enróllalo en los dedos medios de ambas manos dejando unos 12 cm. entre uno y otro.



Deslízalo suavemente entre los dientes hasta llegar por debajo de la línea de la encía. Repite esta acción en todos los espacios entre diente y diente.

Claves para una Sonrisa Brillante

Los hábitos para toda la vida comienzan en el hogar. Incorpora la salud bucal a tu rutina diaria y comparte estos recordatorios con toda tu familia:

- Cepíllate los dientes al menos tres veces al día con una crema dental con flúor, especialmente después del desayuno, el almuerzo y antes de dormir.
- Utiliza el hilo dental todos los días (un adulto deberá ayudar a usarlo a niños menores de 8 años).
- Limita la cantidad de veces que comes golosinas durante el día.
- Visita regularmente al odontólogo.



Y recuerda: una de las mejores maneras de lograr que tu hijo se cepille es cepillarte junto con él.

¡Convierte el cepillado en una actividad familiar divertida y todos tendrán una sonrisa sana y brillante!