

DECÁLOGO

— BUCODENTAL —

1. CEPÍLLATE LOS DIENTES DESPUÉS DE CADA COMIDA.

2. LÍMPIALOS POR TODAS PARTES DURANTE 2 MINUTOS.

3. CAMBIA DE CEPILLO CADA 3 MESES.

4. NO UTILICES EL CEPILLO DE OTRA PERSONA.

5. TOMA LECHE Y MUCHA FRUTA.

6. NO TOMES DULCES...

7. ...PERO SI LO HACES, CEPÍLLATE DESPUÉS.

8. UTILIZA PASTA CON FLÚOR.

9. VISITA AL DENTISTA CADA 6 MESES.

10. SI SIGUES ESTOS CONSEJOS CONSERVARÁS TUS DIENTES SANOS TODA LA VIDA.

