

Taking Good Care of Your Teeth

A beautiful smile makes everybody feel good. With strong teeth, you can eat a variety of delicious foods, like corn.

A healthy mouth ensures you'll always have fresh breath.

Hello, I'm Mr. Molar and I'm here to tell you everything you need to know about keeping me and my friends, happy and healthy.

Now meet my buddies. They work hard to prevent cavities and other dental problems.

I am The Flossinator.

I'm here to floss, you, up!

Hello there, I'm Mrs Bristles. I'll show you how to brush your teeth properly and completely.

And I'm The Big Ooze. You're gonna need me, to get the job done.

We work together, as a team, to fight cavities.

Even if they don't look dirty, your teeth need to be brushed three times a day, to remove plaque and food particles.

Use plenty of toothpaste, brush down on your upper teeth and up on your lower teeth for two minutes.

Even when it seems you've brushed a loong time, keep going!

Brush for 30 seconds in each quarter of your mouth.

Both the inside and outside of each tooth.

Brush your tongue too!

You must floss between your teeth every day. Here's how to do it. Pull out about 30cm of dental floss, wrap it around your fingers.

Work the floss in between each tooth, even the ones all the way in the back.

Some things taste very good, but are very bad for your teeth.

Avoid junk food, especially sugary, sticky candy and sodas.

Its ok to have a treat now and then, but brush your teeth right afterwards, with a lot of toothpaste.

If you follow these tips, you'll have a beautiful smile all your life.



Cuidando bien de sus dientes

Una bella sonrisa hace que todos se sientan bien. Con dientes fuertes, puedes comer una variedad de comidas deliciosas, como el maíz.

Una boca sana, asegura siempre un aliento fresco.

Hola, soy el Sr. Molar y estoy aquí para decirte todo lo que necesitas saber, sobre mantener a mi y a mis amigos, felices y saludables.

Ahora conozcan a mis amiguitos. Ellos trabajan duro para prevenir las caries y otros problemas dentales.

Yo soy el Flossinator.

Estoy aquí para limpiarlos con mi hilo dental!

Hola, soy la señora Cerdas. Les mostraré cómo cepillarse los dientes correctamente y completamente.

Y yo soy el Gran Reboso. Me vas a necesitar, para cumplir el trabajo.

Trabajamos juntos, como equipo, para combatir las caries.

Aun cuando no aparenten sucios, los dientes deben ser cepillados tres veces al día, para eliminar la placa y las partículas de alimentos.

Utilice bastante pasta de dientes, cepille hacia abajo en los dientes superiores y hacia arriba en los dientes inferiores por dos minutos.

Incluso cuando parece que has cepillado por un largo tiempo, continúa!

Cepille durante 30 segundos en cada cuarta parte de su boca.

Tanto adelante como atrás de cada diente.

Cepille su lengua también!

Debes de usar el hilo dental todos los días. Aquí está cómo hacerlo. Saque unos 30 centímetros de hilo dental, envuélvalo alrededor de tus dedos.

Deslice el hilo entre los dientes, incluso los dientes muy al fondo.

Algunas cosas tienen un rico sabor, pero son muy malos para los dientes.

Evite la comida chatarra, sobre todo los dulces, caramelos pegajosos y refrescos gaseosos.

Está bien disfrutarlos de vez en cuando, pero cepílese los dientes inmediatamente después, con mucha pasta dental.

Si siguen estos consejos, ustedes tendrán una sonrisa hermosa durante toda su vida.