

3. CUIDA TUS DIENTES

Para tener una sonrisa irresistible

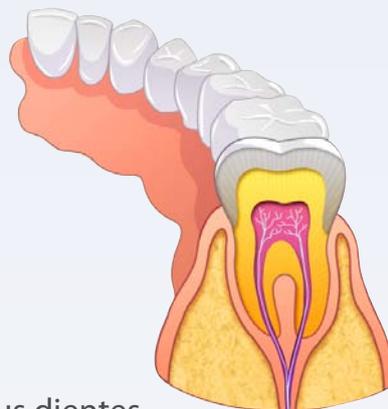
¿Sabes cuántos dientes tienes y cómo se llaman?

La dentadura definitiva tiene 32 piezas dentales con 3 tipos de dientes:

Incisivos: son los que están en la zona delantera; con ellos cortamos los alimentos.

Caninos: están situados junto a los incisivos, les ayudan a cortar la comida.

Premolares y molares: están en la parte interior de la boca y sirven para masticar.



¿CÓMO HAY QUE LAVARSE LOS DIENTES?

¡Ahora sí! Ya podemos decirte cómo debes cuidar tus dientes. Es tan importante que recuerdes cepillarte los dientes las veces necesarias como que lo hagas bien, así que, ¡presta atención!

- ▶ Cepíllatelos **después de cada comida**, si puedes, durante **tres minutos** (nunca menos de dos minutos).
- ▶ Pasa el cepillo por los dientes desde **arriba hacia abajo** y, también, **haciendo círculos**, para llegar a las encías.
- ▶ No olvides cepillar también **tu lengua y tus encías**.

Y ADEMÁS...

Aquí tienes algunos consejos para mejorar tu higiene dental:

- ▶ **No utilices un cepillo muy duro:** podría dañar el esmalte de tus dientes.
- ▶ Cambia de cepillo cada **dos o tres meses**.
- ▶ Además del cepillo y la pasta de dientes, puedes usar **hilo dental y un enjuague bucal**. Tu aliento olerá genial.
- ▶ No abuses del **azúcar y las chuches**, porque estropean tus dientes.
- ▶ Revisa tu boca **1 vez al año** acudiendo al dentista.
- ▶ Si tienes que llevar ortodoncia, no te preocupes, **¡pronto lucirás una sonrisa genial!**

