


























































EVITE LAS CARIES

¡Cepíllele los dientes dos veces al día!



MES	Primera semana	Segunda semana	Tercera semana	Cuarta semana
Lunes	 	 	 	 
Martes	 	 	 	 
Miércoles	 	 	 	 
Jueves	 	 	 	 
Viernes	 	 	 	 
Sábado	 	 	 	 
Domingo	 	 	 	 

Sugerencia sobre pasta de dientes para niños



DE 0 A 3 AÑOS:
EQUIVALENTE A UN
GRANO DE ARROZ

3+ AÑOS:
EQUIVALENTE A UN
GUISANTE

Adaptado de un gráfico de la American Dental Association (ADA).

LOS HÁBITOS SALUDABLES COMIENZAN EN CASA:

Cepíllele los dientes dos veces al día con pasta de dientes para niños con flúor desde que aparezca el primer diente.

De 0 a 3 años: Use una cantidad de pasta de dientes con flúor equivalente a un grano de arroz.

De 3 años en adelante: Use una cantidad de pasta de dientes con flúor equivalente a un guisante.

