

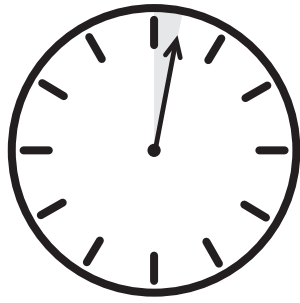
Hablemos  
sobre los  
dientes



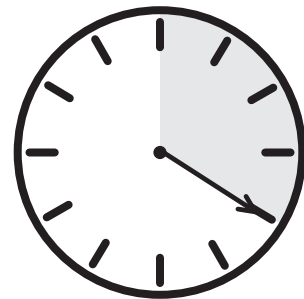
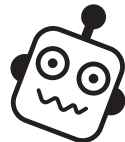
con Manny  
el niño de Rethink Your Drink



¡Cepíllate para tener un cuerpo sano y lee para tener una mente sana!

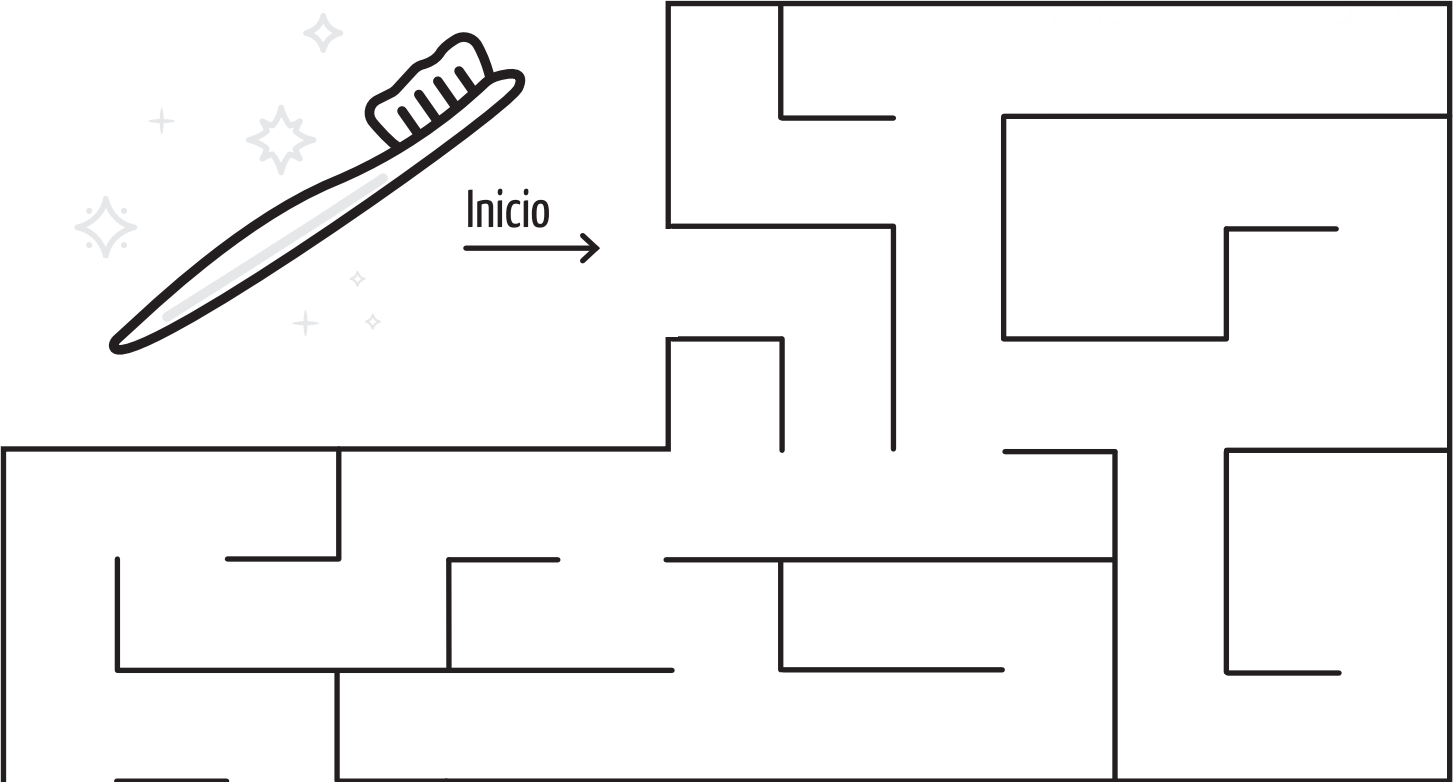


Cepíllate los dientes 2 veces al día durante 2 minutos cada vez.

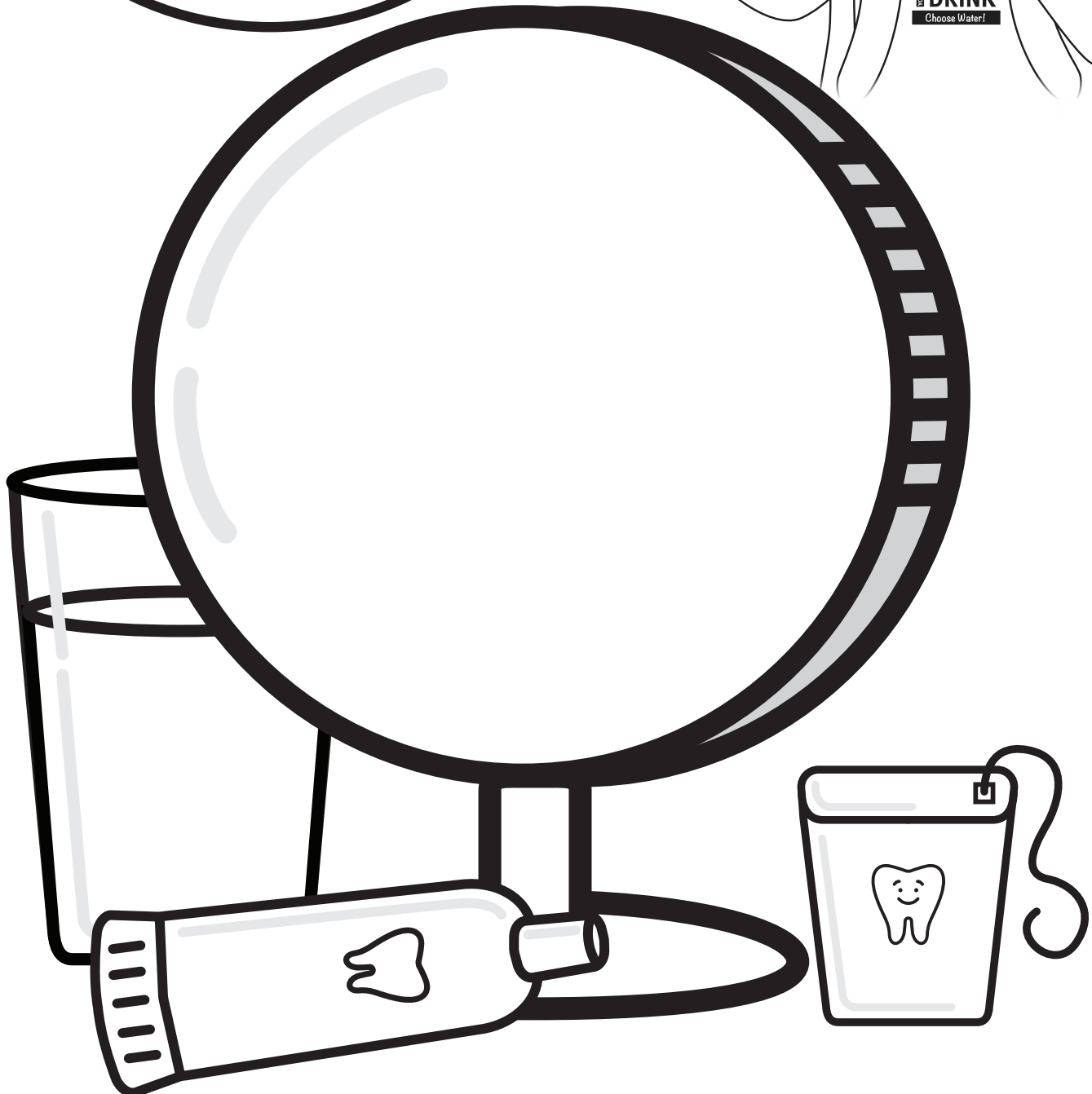


Lee durante 20 minutos todos los días.

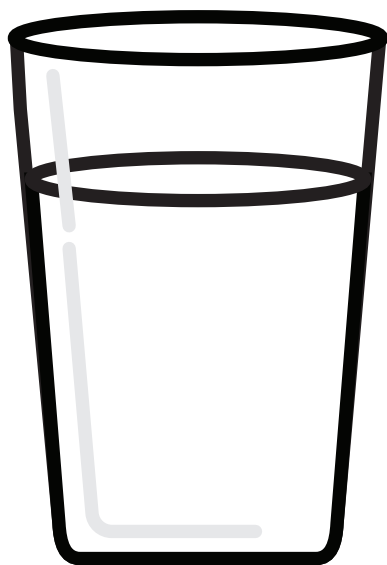
¡A Manny  
le encantan las  
sonrisas saludables!



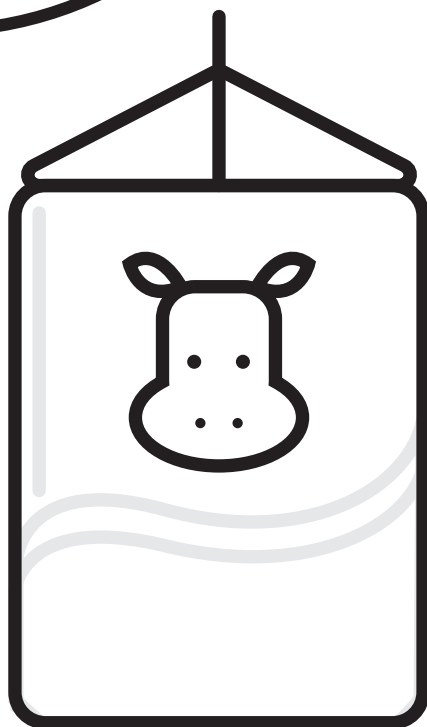
Dibújate cepillándote los dientes.



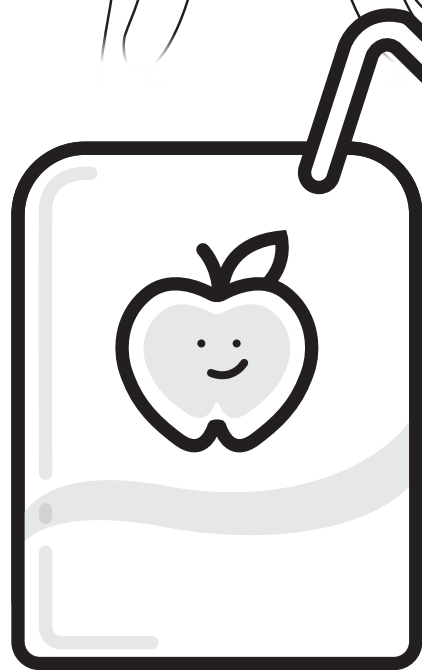
¿Qué bebidas son mejores para los dientes?



1. Agua



2. Leche



3. Jugo de manzana

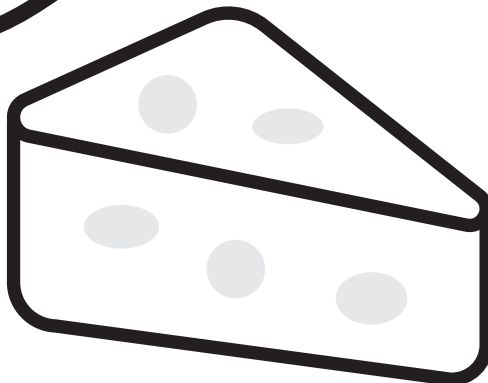
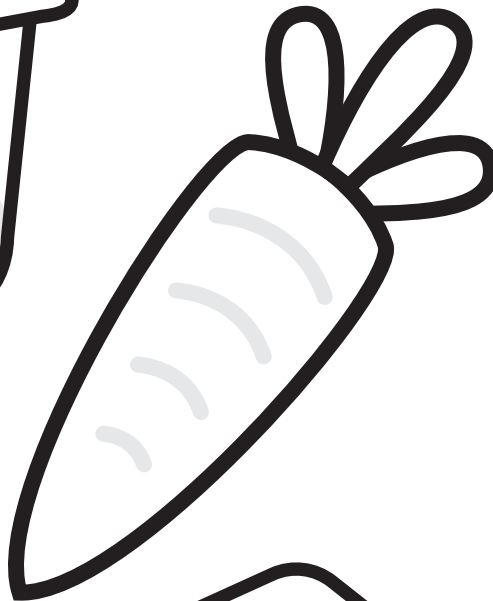
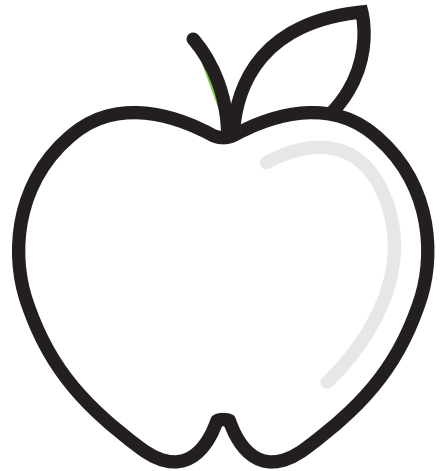
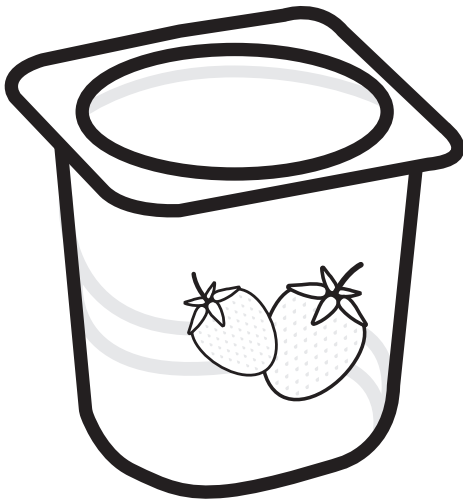
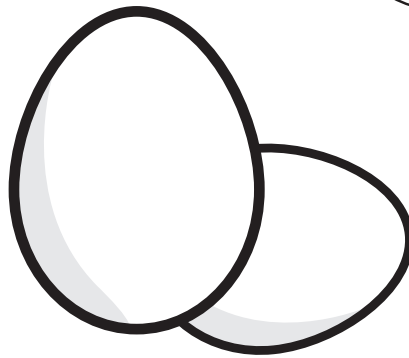


Colorea el diente feliz si es una bebida saludable, o el diente triste si es una bebida azucarada que daña los dientes.

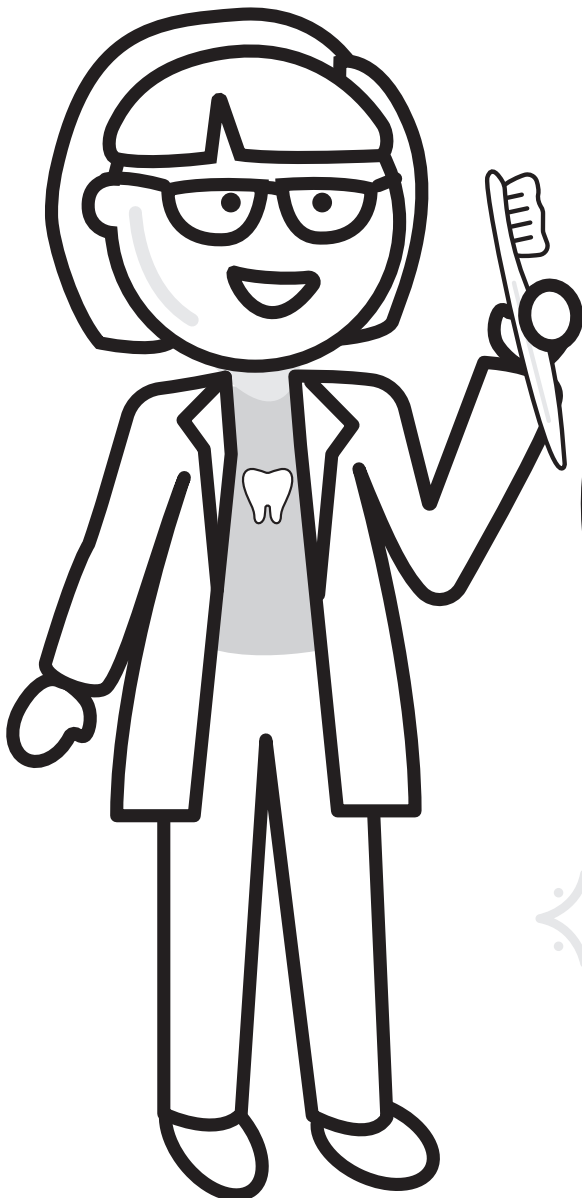
Respuestas: 1. = 3. = 2. = 3. =

Consume alimentos  
saludables para tener  
dientes fuertes.

Colorea tus alimentos  
favoritos.



Visita al dentista  
2 veces al año.  
¡El dentista es  
tu amigo!



¿Para qué usas tus dientes?



Sonreir

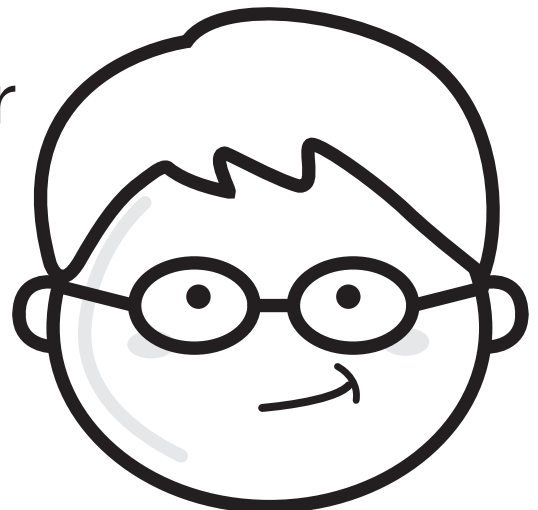


Cantar



Hablar

Saludar



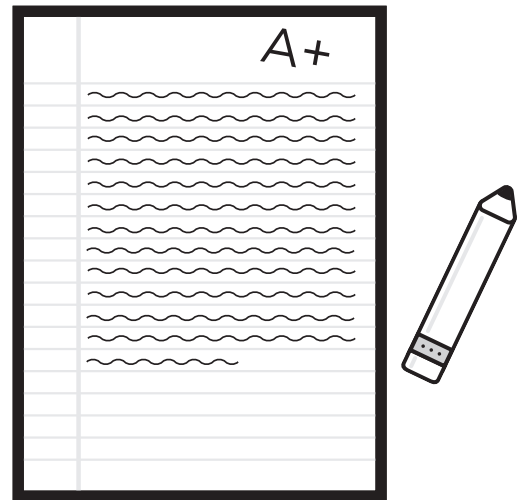
Masticar



¡Los dientes sanos pueden ayudarte a tener un mejor desempeño en la escuela!



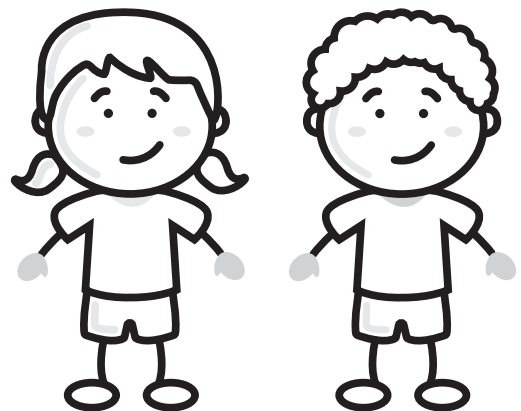
Mejor descanso



Buenas notas



Días más saludables

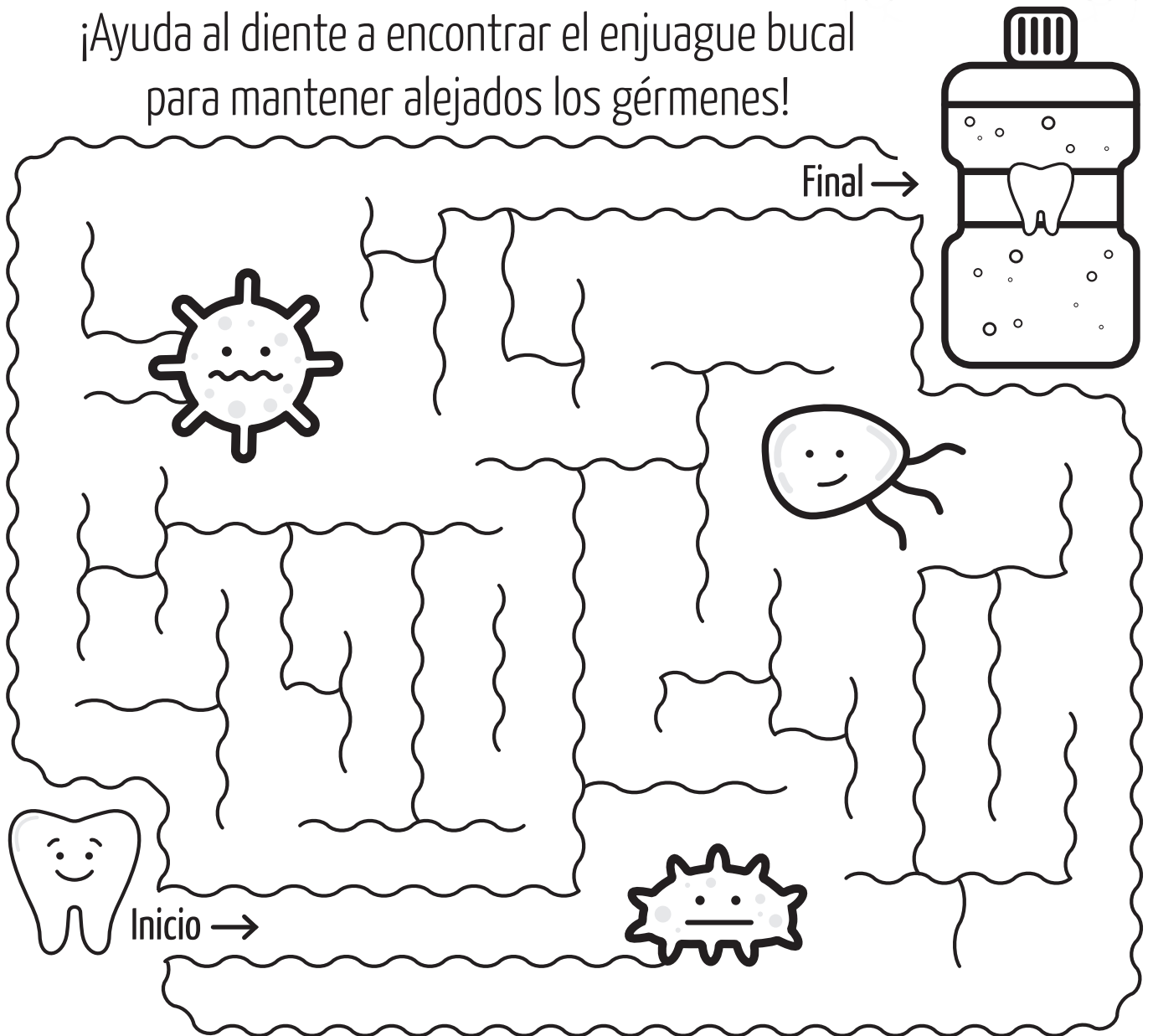


Sonreír con amigos

¡Usa enjuague bucal una vez al día para mantener los gérmenes alejados de tus dientes!



¡Ayuda al diente a encontrar el enjuague bucal para mantener alejados los gérmenes!



¡Ayuda a Manny  
a encontrar las  
palabras ocultas!



W H Q O X H F O R Y G Z W H W  
 I G D E N T I S T M E B T P U  
 P C K T P B W J E Z R I O H V  
 T V L F W Y C T X F M K O W Y  
 J O E E Z A U J Q C S R T X I  
 X P L G A H T E O W N I H D B  
 U O I P Z N I E P Z E B P G E  
 Y I M X Q F X Y R T O D A F U  
 H R S E R U L H D G U M S I T  
 E P F J U T K O N B E Y T J V  
 A O V I B U U P S D U A E Z O  
 L A T W E T E W E S G R U A M  
 T G C E Z V K E P K D Q D I K  
 H Z T O O T H B R U S H L H I  
 Y E J D U I T P O B K K O T W  
 V R W P Q Z Y W C U G C P E T









DENTIST  
(DENTISTA)  
 FLOSS  
(HILO DENTAL)  
 TOOTHPASTE  
(PASTA DENTAL)  
 TOOTHBRUSH  
(CEPILLO  
 DE DIENTES)  
 SMILE (SONRISA)  
 GUMS (ENCÍAS)  
 MILK (LECHE)  
 HEALTHY  
(SALUDABLE)  
 GERMS  
(GÉRMENES)  
 WATER (AGUA)  
 CLEAN (LIMPIO)



# ¡Los dientes de su hijo son importantes!

Los niños con problemas dentales tienen problemas para sonreír, comer, dormir, concentrarse y aprender en la escuela. **Los niños pierden 51 millones de horas en la escuela al año debido a problemas de salud bucal**, la mayoría de los cuales se pueden prevenir.

## Una sonrisa saludable comienza con hábitos saludables.

-  Cepillarse 2 veces al día durante 2 minutos cada vez.
-  Pasarse el hilo dental una vez al día.
-  Usar enjuague bucal una vez al día.
-  Elegir agua o leche; evitar las gaseosas o los jugos.
-  Consumir alimentos saludables, bajos en azúcar.
-  Programar visitas regulares al dentista.



**Visitar el sitio web de Delta Dental de su estado para encontrar recursos e información.**

Michigan [www.deltadentalmi.com](http://www.deltadentalmi.com)  
Ohio [www.deltadentaloh.com](http://www.deltadentaloh.com)  
Indiana [www.deltadentalin.com](http://www.deltadentalin.com)  
North Carolina <https://northcarolina.deltadental.com>