



Esta es mi ficha para colorear mi **cepillado diario** my nombre: \_\_\_\_\_

Puedo lavarme los dientes **2 veces al día**, por la mañana **y** antes de irme a dormir.

Colorea el arco iris según las veces que te has lavado los dientes **2 veces al día**.

### Puedo lavarme los dientes Instrucciones

- 1.** Cepilla tus dientes durante **2 minutos 2 veces al día**. Pídele a un adulto que te cepille los dientes para que limpie los lugares a los que no pudiste llegar.
- 2.** Usa el hilo dental para quitar comida que se esconda entre tus dientes y a la que el cepillo no pueda llegar.
- 3.** ¡Muéstrale a tu dentista el gran trabajo que estás haciendo! Lleva esta ficha cuando visites a tu dentista en el próximo control.

**Padres:** Recuerden que las manos de su hijo no son tan grandes para cepillarse por sí solo, al menos hasta los 8 años.

Si su hijo se cepilla durante dos minutos, dos veces al día durante una semana completa, considere darle una recompensa con estas ideas divertidas:

- Leer un libro extra a la hora de acostarse
- Diez minutos extra para jugar afuera
- Dejarle elegir lo que cocinará para la cena por una noche

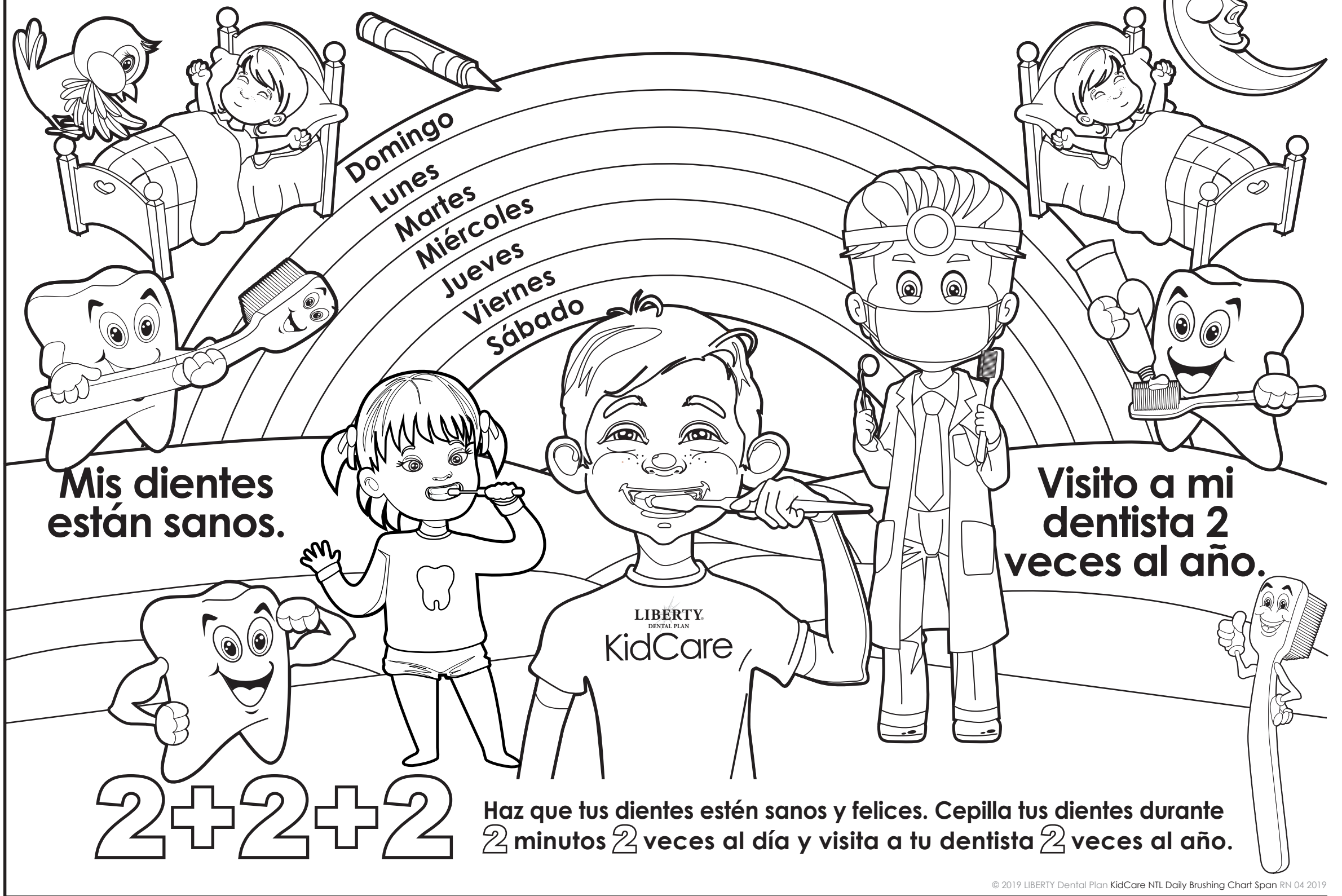
Esperamos que esto ayude a su familia a desarrollar una rutina de salud bucal divertida. Creemos que la salud bucal es parte del "bienestar y la salud de todo el cuerpo". Al compartir los beneficios de una buena salud bucal, promovemos familias saludables.

Descargue copias de esta Tabla de cepillado diario y otras guías de consejos de salud bucal en nuestro sitio web: [www.libertydentalplan.com/Members/Oral-Health-Wellness-Tips](http://www.libertydentalplan.com/Members/Oral-Health-Wellness-Tips)

**LIBERTY Dental Plan**  
Servicios para Miembros  
Línea gratuita: 888.700.1246



**LIBERTY DENTAL PLAN**  
Making members shine, one smile at a time™  
[www.libertydentalplan.com](http://www.libertydentalplan.com)



Haz que tus dientes estén sanos y felices. Cepilla tus dientes durante **2 minutos 2 veces al día** y visita a tu dentista **2 veces al año**.