

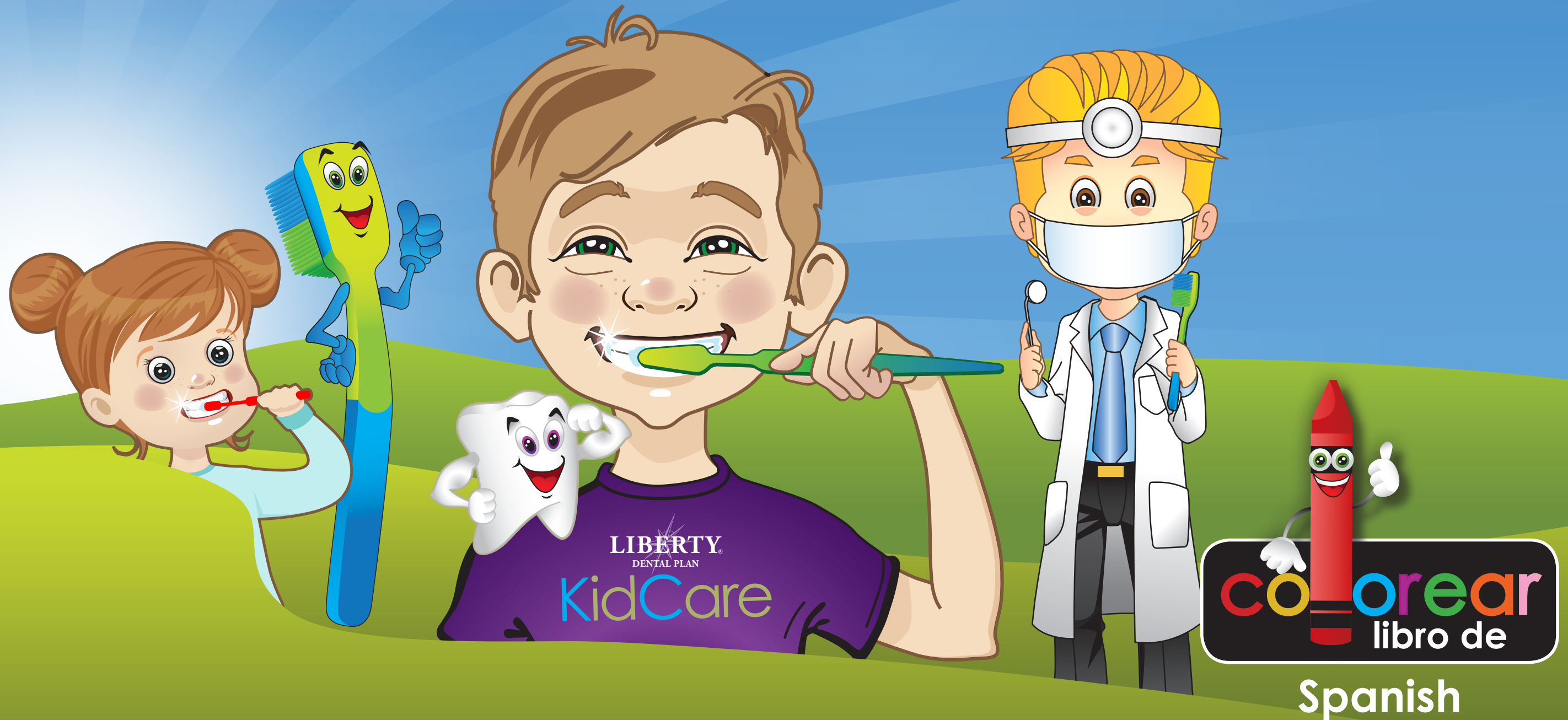
Salud bucal de manera fácil



LIBERTY DENTAL PLAN  
Making members shine, one smile at a time™



# Mantener mis dientes saludables





**LIBERTY DENTAL PLAN**  
Making members shine, one smile at a time™



**LIBERTY Dental Plan** se enorgullece de ser parte de la salud bucal y el bienestar de nuestros miembros. Este libro de imágenes ayudará a su hijo(a) a comenzar a mantener una boca saludable para toda la vida. Usted, padre/madre o tutor, puede ayudar a enseñarle a su hijo(a) a hacer de la buena salud un hábito diario y a visitar al dentista dos veces al año.

¡En **LIBERTY Dental Plan** no solo nos preocupan los dientes! Nos preocupamos por la salud y el bienestar general de nuestros miembros. Hemos establecido una biblioteca en línea de consejos sobre salud bucal y bienestar para usted y su familia. Estos consejos pueden ayudarle a aprender cómo mantener su boca saludable y sonreír por siempre.

**Visite nuestro sitio web:**

[www.libertydentalplan.com/Members/Oral-Health-Wellness-Tips.aspx](http://www.libertydentalplan.com/Members/Oral-Health-Wellness-Tips.aspx)

**Salud bucal de manera fácil**

AdultCare

KidCare

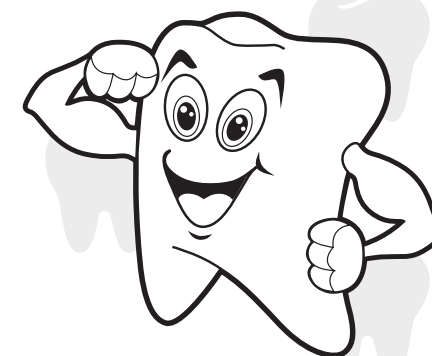
TeenCare

**Contáctenos:**

[www.libertydentalplan.com/contact](http://www.libertydentalplan.com/contact)

Este es mi libro para colorear en

# Mantener mis dientes saludables



---

Mi nombre:

---

Fecha:

**¿Cuál es el número mágico  
para mantener tus dientes saludables?**

**2** es el número mágico...

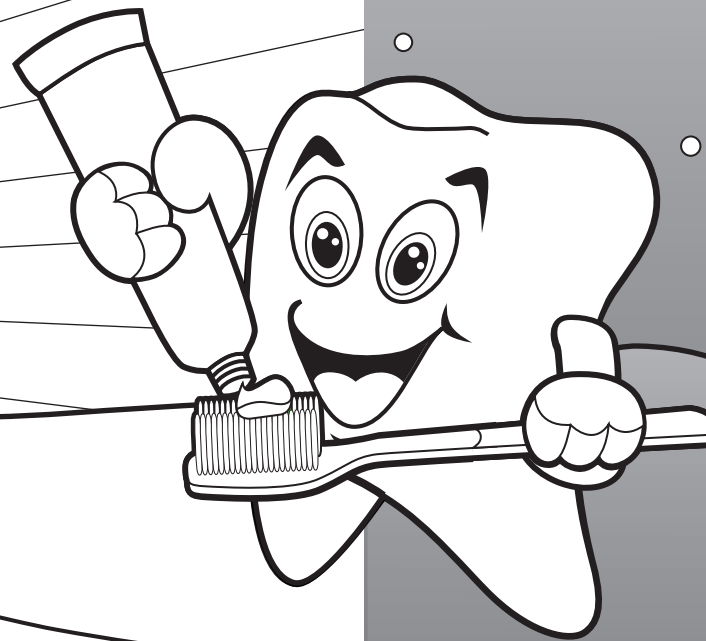




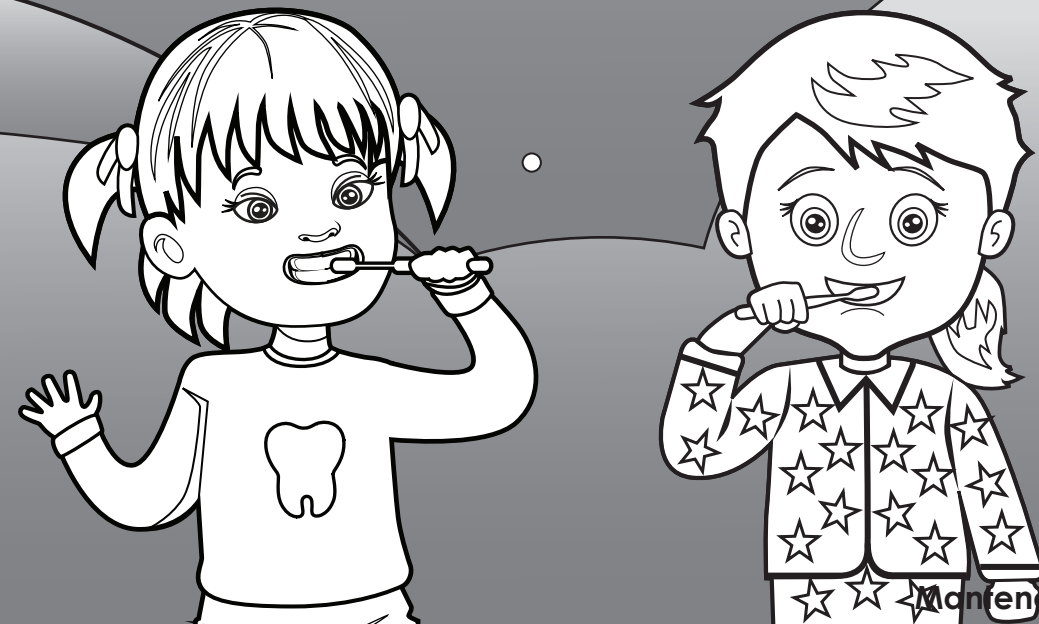
# Puedo lavarme los dientes durante **2** minutos



Antes de ir al colegio...



y antes de acostarme.



# Así me cepillo...

Cepillo mis dientes de un lado a otro, girando en círculos suaves durante **2** minutos.



**Cepílate durante 2 minutos, 2 veces al día**

¡Puedo hacerlo también!



# Visito a mi dentista 2 veces al año

¡Me alegra verte!

Mi dentista fue a la escuela para enseñarnos sobre los dientes.



Cuando visito al dentista, puedo dar un paseo en la silla. Aquí es donde el dentista enciende una luz brillante para mirar mis dientes, encías y todo lo que está alrededor de mi boca para asegurarse de que esté saludable.

¡El consultorio del dentista es un lugar amigable!



# ¿Qué pasa en mi Hogar Dental?

Tienes **20** dientes que viven dentro de tu boca.

Quando voy al dentista, ellos revisan y cuentan mis dientes. ¡A veces toman radiografías y luego me limpian los dientes para que se sientan bien!

¿Qué es esto... una caries?

# ¿Qué es una caries?

¡El dentista nos dijo que sucede si comemos demasiados dulces azucarados y sodas

¡No me siento muy bien!

¿Cómo algo que sabe tan rico puede ser tan malo?

¿No recuerdas lo que nos hace el azúcar?





# Puedo combatir las bacterias malas

¿Por qué me haces daño?

Cuando comes demasiados bocadillos azucarados y sodas, las **las bacterias malas** se alimentan de las partículas azucaradas que se quedan en tu boca entre todos los dientes.

¡Los dientes son importantes! Necesitamos dientes para comer, hablar y sonreír. Por lo tanto, ¡debemos cuidarlos!

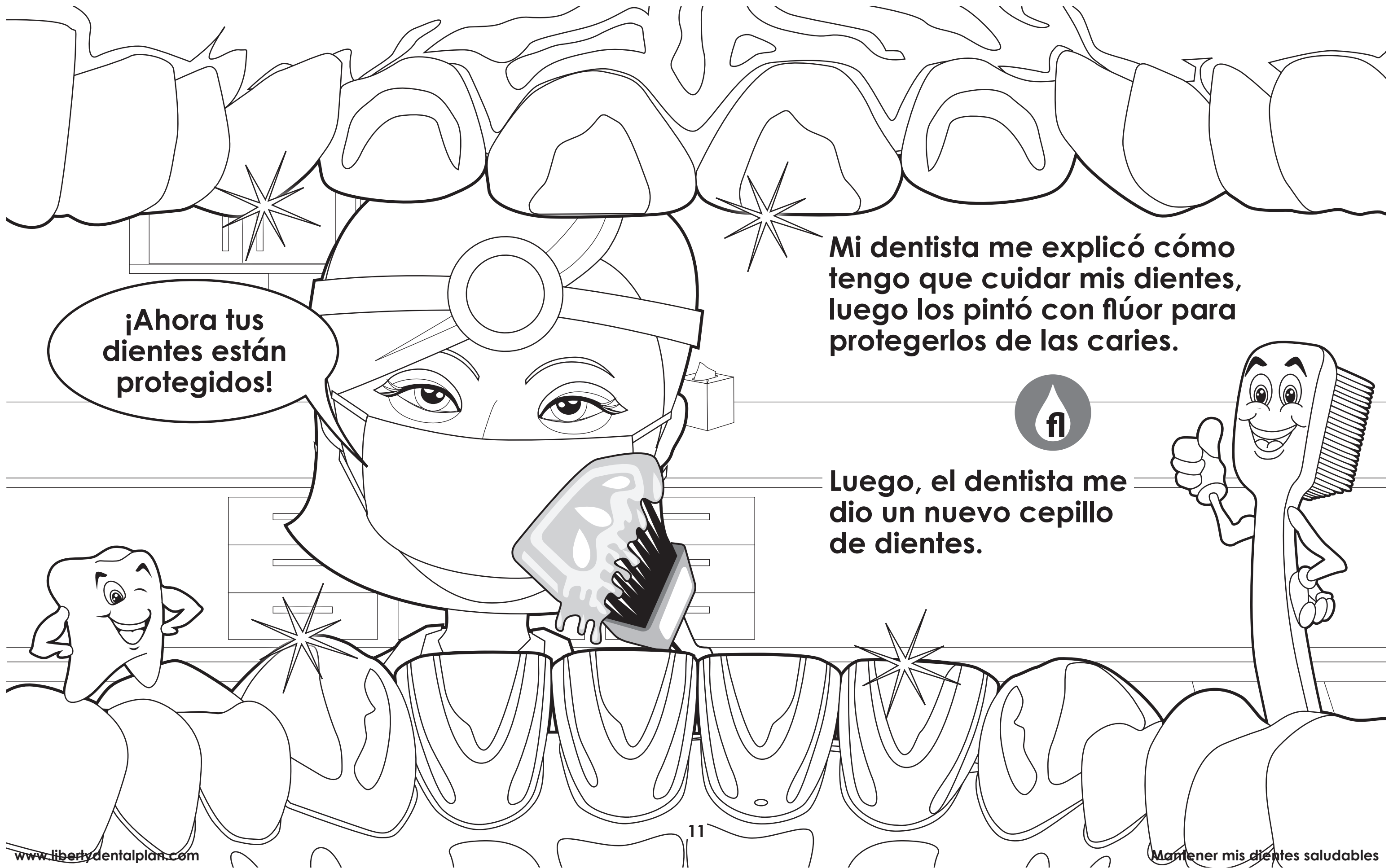
**Entonces, recuerda...**

# Toma mucha agua

Ah,  
¡se siente  
bien!

Cuando tu boca está seca y tienes sed, las malas bacterias, el azúcar y la comida que se quedó en tus dientes, los dañará.

Después de comer bocadillos y bebidas azucaradas, enjuágate la boca con agua para sacar todas las partículas de comida que se quedaron en tu boca y dientes.

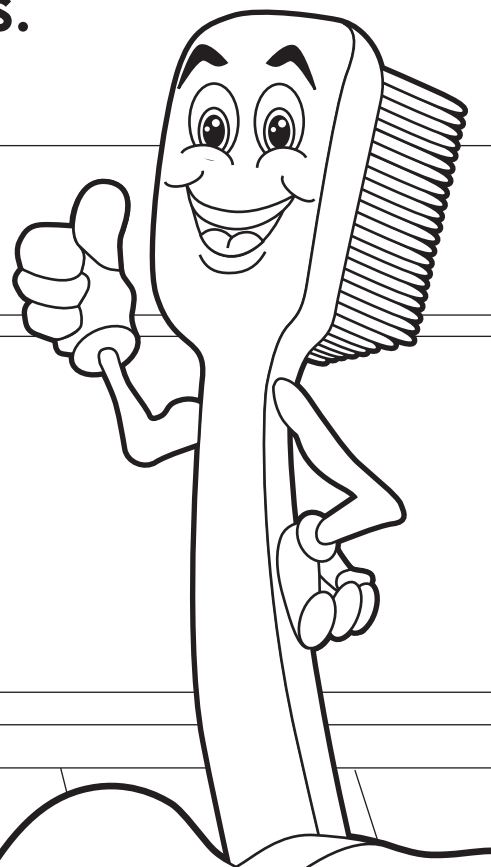


¡Ahora tus  
dientes están  
protegidos!

Mi dentista me explicó cómo  
tengo que cuidar mis dientes,  
luego los pintó con flúor para  
protegerlos de las caries.



Luego, el dentista me  
dio un nuevo cepillo  
de dientes.





# Mi segundo Hogar Dental es donde vivo

Mi casa es donde cuido mis dientes diariamente. También hago otras cosas como...

Ver televisión

Hacer Deberes

Descansar

Jugar afuera

Leer

Dibujar

Dormir

Jugar

Hacer Tareas


¿Qué más haces en casa?

Comer

Hacer tonterías

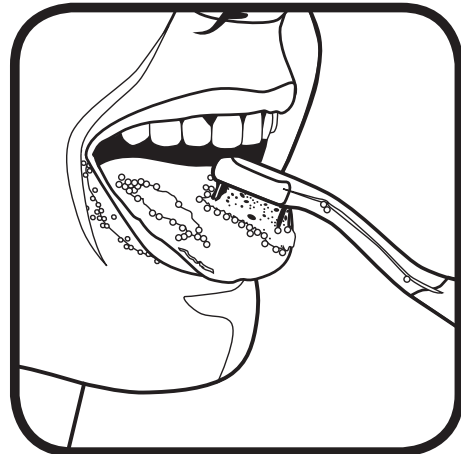
# Así es como mantengo mis dientes saludables



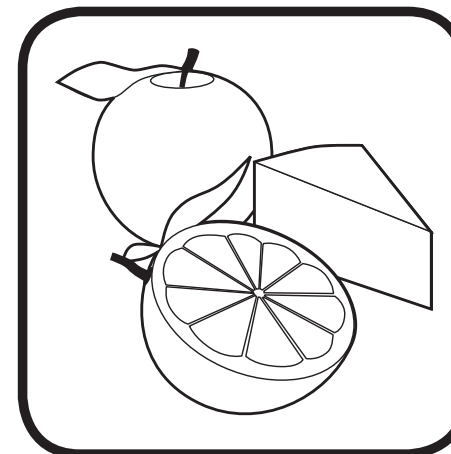
Cepillo mis dientes en pequeños círculos suavemente 2 veces al día durante 2 minutos. 



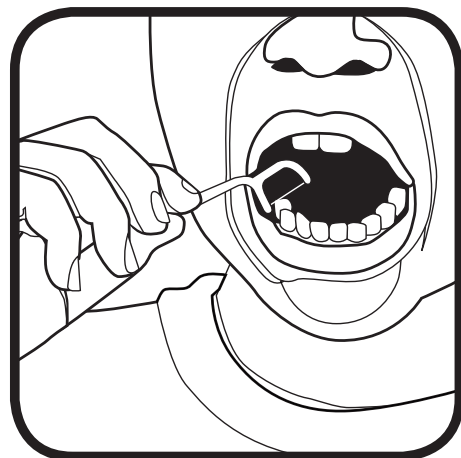
Visito a mi dentista 2 veces al año para que revise y limpie mis dientes.



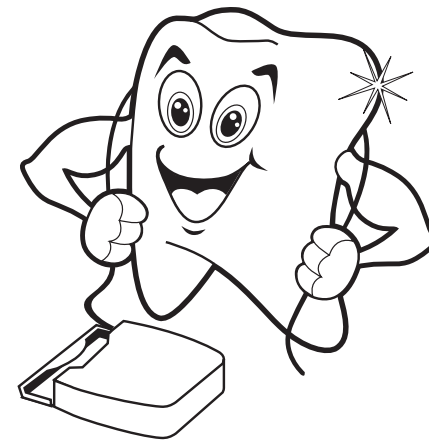
¡También me cepillo la lengua!



Como bocadillos saludables para proteger mis dientes.



Y uso hilo dental entre cada diente 1 vez al día.



Tomo mucha agua y me enjuago la boca después de comer.

# Salud bucal de manera fácil



Los niños aprenderán todo sobre los dientes y cómo mantenerlos saludables de por vida. Go consuam haessul



LI k'n e er h'ne ne LI L 'le t' e'



Visite nuestro sitio web para obtener más materiales divertidos de KidCare:  
[www.libertydentalplan.com/Members/Oral-Health-Wellness-Tips.aspx](http://www.libertydentalplan.com/Members/Oral-Health-Wellness-Tips.aspx)