Alianza por un Futuro Libre de Caries
ACFF
Stop Caries YA
Por un Futuro Libre de Caries

Día Mundial
por un Futuro
Libre de Caries

Sigue cepillándote, sigue sonriendo

Una mala higiene oral puede llevarte a tener caries, lo que puede impactar en tu bienestar mental y disminuir tu autoestima. Cepillarte los dientes cada día mantiene tu sonrisa brillante y puede aumentar la confianza en ti mismo.

seop
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ODONTOPEDIATRIA

SESPO
Sociedad Española de Epidemiología y Salud Pública Oral

@ACFFGlobal

Alianza por un Futuro Libre de Caries
ACFF
Stop Caries YA
Por un Futuro Libre de Caries

Día Mundial
por un Futuro
Libre de Caries

La familia que se cepilla unida, sonríe unida

Es más probable que los niños y niñas se cepillen los dientes cuando están acompañados por un miembro de su familia. Te proponemos crear una rutina nocturna que incorpore el cepillado dental, seguido de otra actividad en familia, como leer un libro.

seop
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ODONTOPEDIATRIA

SESPO
Sociedad Española de Epidemiología y Salud Pública Oral

@ACFFGlobal

Alianza por un Futuro Libre de Caries
ACFF
Stop Caries YA
Por un Futuro Libre de Caries

Día Mundial por un Futuro Libre de Caries

Cepíllate ahora y ahorra para el futuro

Mantén una buena rutina de higiene bucodental diaria. Esto disminuye las posibilidades de tener caries. Si el diente se afecta por caries puede necesitar tratamientos que requieren más tiempo y son costosos.

seop
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ODONTOPEDIATRIA

SESPO
Sociedad Española de Epidemiología y Salud Pública Oral

@ACFFGlobal

Alianza por un Futuro Libre de Caries
ACFF
Stop Caries YA
Por un Futuro Libre de Caries

Día Mundial
por un Futuro
Libre de Caries

Cepíllate en cualquier lugar

El cepillado no solo lo puedes hacer en casa. ¿Te espera un día muy ocupado? Lleva el cepillo y la pasta dental contigo y cepíllate estés donde estés.

seop
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ODONTOPEDIATRIA

SESPO
Sociedad Española de Epidemiología y Salud Pública Oral

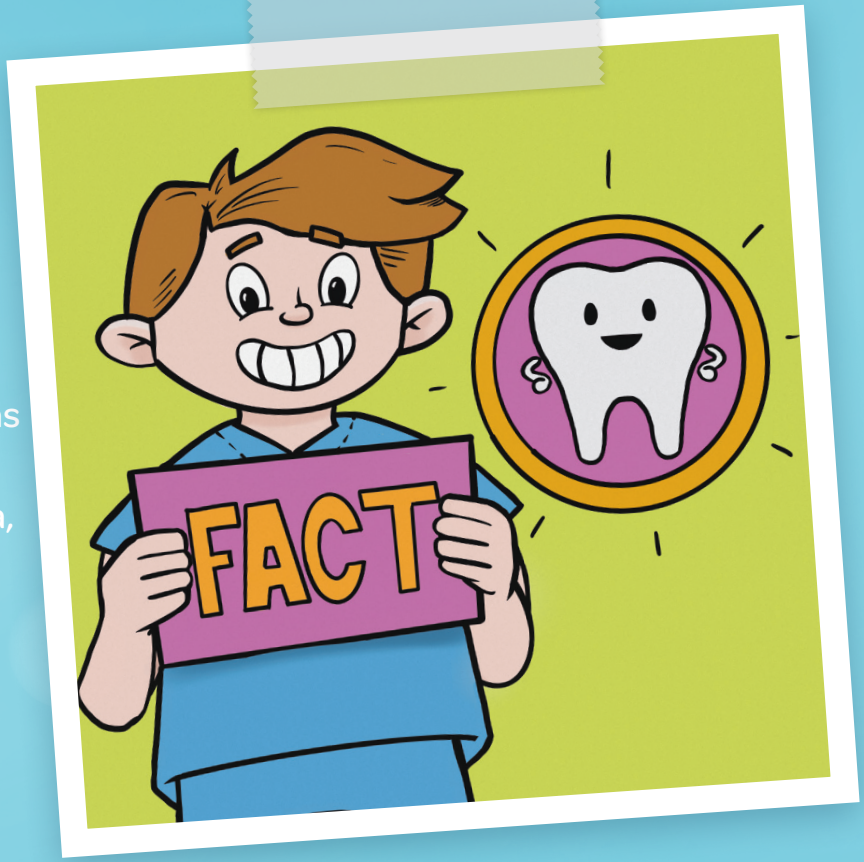
@ACFFGlobal

Alianza por un Futuro Libre de Caries
ACFF
Stop Caries YA
Por un Futuro Libre de Caries

Día Mundial
por un Futuro
Libre de Caries

La pasta dental fluorada mantiene tus dientes fuertes

El flúor ha demostrado ser la sustancia más segura y eficaz para prevenir las caries. El mejor aporte de flúor es la pasta dentífrica, que actualmente está considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un medicamento esencial. Utilízala en cada cepillado y no enjuagues la boca después del cepillado.



seop
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ODONTOPEDIATRIA

SESPO
Sociedad Española de Epidemiología y Salud Pública Oral

@ACFFGlobal

Alianza por un Futuro Libre de Caries
ACFF
Stop Caries YA
Por un Futuro Libre de Caries

Día Mundial
por un Futuro
Libre de Caries

¿Por qué no pruebas golosinas y postres caseros sin azúcar?

Reducir la cantidad de azúcar que comes disminuye el riesgo de caries y mejora los beneficios del cepillado dental. ¿Por qué no pruebas golosinas y recetas caseras sin azúcar y las compartes con amigos y familia?

seop
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ODONTOPEDIATRIA

SESPO
Sociedad Española de Epidemiología y Salud Pública Oral

@ACFFGlobal

Alianza por un Futuro Libre de Caries
ACFF
Stop Caries YA
Por un Futuro Libre de Caries

Día Mundial
por un Futuro
Libre de Caries

Nos cepillamos mejor cuando lo hacemos juntos

Anima a tu familia a cepillaros juntos. Haced del cepillado de dientes una actividad en familia más mientras escucháis vuestras canciones favoritas.

seop
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ODONTOPEDIATRIA

SESPO
Sociedad Española de Epidemiología y Salud Pública Oral

@ACFFGlobal

Alianza por un Futuro Libre de Caries
ACFF
Stop Caries YA
Por un Futuro Libre de Caries

Día Mundial
por un Futuro
Libre de Caries

Un pequeño cambio marca la diferencia

No hace falta que evites todas las comidas y bebidas con azúcar. ¿Por qué no pruebas con pequeños cambios como por ejemplo evitar los refrescos?

seop
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ODONTOPEDIATRIA

SESPO
Sociedad Española de Epidemiología y Salud Pública Oral

@ACFFGlobal

Alianza por un Futuro Libre de Caries
ACFF
Stop Caries YA
Por un Futuro Libre de Caries

Día Mundial
por un Futuro
Libre de Caries

Crea hábitos saludables

Cuanto antes desarrolle un niño o niña una adecuada rutina de salud bucodental, más fácil será para él o ella mantener estos buenos hábitos cuando crezca. Establece una rutina de mañanas y noches que incluya el cepillado de dientes.

seop
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ODONTOPEDIATRIA

SESPO
Sociedad Española de Epidemiología y Salud Pública Oral

@ACFFGlobal

Alianza por un Futuro Libre de Caries
ACFF
Stop Caries YA
Por un Futuro Libre de Caries

Día Mundial
por un Futuro
Libre de Caries

Ve de compras de higiene dental

Lleva a tus hijos/as a comprar artículos de salud bucodental para la familia. Esto puede animarles a interesarse por el cuidado de su boca desde pequeños. Puedes dejarles elegir su cepillo de dientes y enseñarles otros productos como los colutorios o la seda dental.

seop
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ODONTOPEDIATRIA

SESPO
Sociedad Española de Epidemiología y Salud Pública Oral

@ACFFGlobal