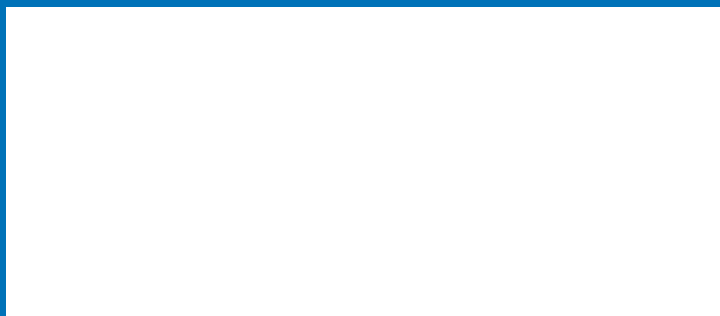


People

EN ESPAÑOL



EJEMPLAR PARA SALA DE ESPERA



Mediante acuerdos especiales con la empresa que publica PEOPLE EN ESPAÑOL®, la envoltura de información que Crest ha sido colocada en una cantidad limitada de ejemplares de este número de la revista. Esto no constituye un endorso por parte de PEOPLE EN ESPAÑOL ni se implica endorso de tipo alguno. PEOPLE EN ESPAÑOL es una marca registrada de Time Inc., registradas en los U.S. y en otros países.

Zona para Niños

¿Qué es una caries?

La forma más fácil de describir una caries es como un agujero en tu diente, causado por la caries dental. Es mucho mejor prevenir las caries que tener que recibir un tratamiento, y es fácil hacerlo si sabes cómo.

A la mayoría de los niños se les enseña que para prevenir las caries deben evitar las comidas y bebidas azucaradas. Esto puede ayudar, pero no es la única forma. También es importante cepillarse los dientes después de cada comida, usar hilo dental diariamente y usar un enjuague bucal. ¡Si quieres saber más, pregúntale a tu dentista!

También puedes preguntarle a tu dentista...

- ➡ ¿Debo cepillarme los dientes después de cada comida?
- ➡ ¿Cuánta pasta dental debo usar?
- ➡ ¿Con qué frecuencia debo cambiar mi cepillo dental?
- ➡ ¿Qué es el flúor? ¿Y la placa?
- ➡ ¿Cuándo tendré el resto de mis dientes permanentes?

Busca las palabras para una boca limpia y sana
¿Puedes encontrar las 10 palabras que salvarán tu boca de la mugre?

ANTICARIES
CREST
DENTISTA
HILO DENTAL
FLUOR
FRESCO
ENJUAGUE
ORAL-B
PRO-HEALTH
CEPILLO DENTAL

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

¡Haz el cepillado divertido!

¿Se te dificulta que tus hijos se entusiasmen por el cuidado de sus dientes? Si lograr que cumplan con los 2 minutos de tiempo de cepillado recomendado se convierte en una batalla, prueba estos trucos para hacer el cepillado más divertido. ¡Todos saldrán ganando!

¡Comienza lo antes posible! Créales el hábito de cepillarse dos veces al día desde que salgan sus primeros dientes, y verás que será más fácil mantener la rutina a medida que van creciendo. Sólo asegúrate de usar una pasta dental sin fluoruro, hecha especialmente para niños, hasta que por los menos tengan dos años.

¡Enseña con el ejemplo! Los niños pequeños aprenden de tu comportamiento. Si te ven cepillarte los dientes – y les muestras lo divertido que es – será más probable que quieran imitarte.



¡Permíteles tener el control! ¿Por qué darles el sabor a menta si ellos prefieren el de goma de mascar? Déjalos hacerse cargo de su rutina de higiene dental y permíteles elegir los productos que van a utilizar. Un sabor de pasta de dientes agradable para niños, o ver a su personaje favorito en el mango del cepillo de dientes podría ser ese empujón que necesitan.

¡Conviértelo en un juego! En lugar de rogarles que se cepillen los dientes, añade a la rutina un gracioso baile o una canción infantil y será más divertido. Para lograr el objetivo de los 2 minutos, intenta colocar un reloj de arena en el baño y rétalos a que terminen a tiempo.

¡Muéstrales su avance! Crea una tabla para controlar cuando tu hijo se cepille, y anota cada vez que lo haga por la mañana y por la noche. Cuando la tabla esté completa, prémialo por cepillarse y usar el hilo dental regularmente.