

- 1. Acude al dentista cada al menos una vez al año**
- 2. Lávate los dientes después de cada comida.**
- 3. Evita comer dulces, una dieta sana es esencial**
- 4. Cada vez que te laves los dientes hazlo al menos dos minutos**
- 5. Es importante también lavarte la boca y la lengua.**
- 6. Los cepillos de dientes deben cambiarse cada 3 meses.**
- 7. No tengas miedo al dentista, está para ayudarte.**