

# COMO PROTEGER SUA BOCA NA INFÂNCIA

VOCÊ SABIA QUE UMA BOCA SAUDÁVEL AJUDAR A PROTEGER SEU CORPO TAMBÉM?

SIGA ESTAS DICAS DO TOOTHIE PARA AJUDAR VOCÊ A CUIDAR DE SEUS DENTES E BOCA CORRETAMENTE.



## ESCOVE SEUS DENTES TODAS AS MANHÃS E NOITES



Use pasta fluoretada.



Escove todos os lados e superfícies de seus dentes por 2 minutos.



Depois de escovar, cuspa, não enxágue sua boca.

## VISITE SEU DENTISTA REGULARMENTE



O dentista pedirá para abrir bem sua boca.

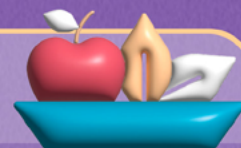


O dentista verificará se seus dentes estão crescendo corretamente.



O dentista ajudará a manter seus dentes limpos e saudáveis.

## COMA COMIDA SAUDÁVEL E EVITE BEBIDAS AÇUCARADAS



Muito açúcar é ruim para qualquer pessoa.



Bebidas açucaradas e lanches não saudáveis entre as refeições podem causar buracos (cáries) nos seus dentes se você os comer com muita frequência.



Nossas bocas e corpos são mais fortes e saudáveis quando nós comemos alimentos e bebidas saudáveis.



Dia Mundial da Saúde Bucal  
20 de março

[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)

