

PROGRAMA SALUD BUCODENTAL



Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



SI QUIERES DECIR **NO A LA CARIES** TIENES QUE SABER LO IMPORTANTE QUE ES:



Cepillarte los dientes con pasta fluorada después de cada comida, y sobre todo antes de acostarte.



No comer alimentos que contengan azúcar (chucherías, golosinas, bebidas azucaradas), y si lo haces, cepíllate después los dientes.



Enjuagarte
la boca con flúor
una vez a la semana.



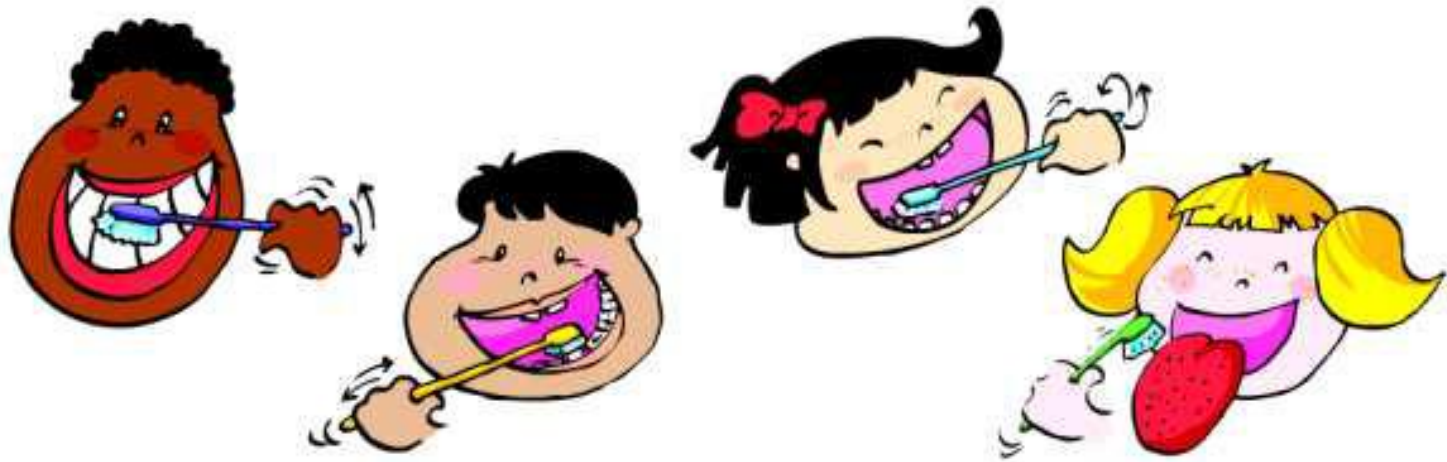
Comer frutas y verduras
para que tus dientes
sean más sanos.



Que te revise
la boca el dentista
y seguir sus consejos.

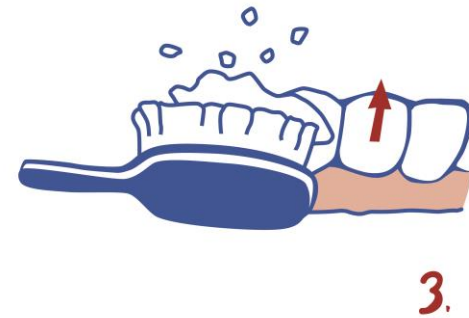
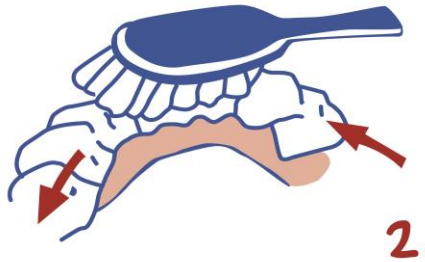
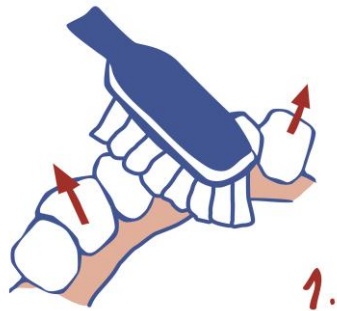
LOS **ENJUAGUES CON FLÚOR**
HACEN LOS DIENTES MÁS RESISTENTES

**Nos cepillamos con pasta que tenga flúor después de
cada comida
y sobretodo antes de acostarnos**



- **Cepillar entre la encía y el diente, por la superficie interna y externa**
- **Cepillar las superficies masticadoras de las muelas de delante hacia atrás y viceversa**
- **Cepillar la lengua**

Nos cepillamos con pasta que tenga flúor después de cada comida y sobretodo antes de acostarnos



- **Cepillar entre la encía y el diente, por la superficie interna y externa**
- **Cepillar las superficies masticadoras de las muelas de delante hacia atrás y viceversa**
- **Cepillar la lengua**

Dos minutos de cepillado con el reloj de arena

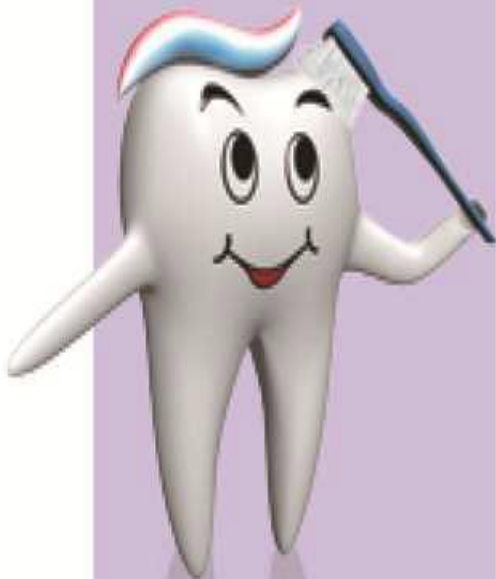


Los enjuagues con flúor hacen los dientes más resistentes.



<p>Contiene: Fluoruro sódico 0,2 g (900 ppm de Ión Flúor) Xilitol 1 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sin alcohol • Prevención de las caries con Xilitol • Niños mayores de 5 años • Ayuda a prevenir la formación de la placa bacteriana <p>MODO DE EMPLEO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usar semanalmente después del cepillado con un dentífrico adecuado. • Enjuagar la boca durante 60 segundos y no aclarar posteriormente. 	<h2>Enjuague bucal</h2> <hr/>  <p>Gobierno de La Rioja www.larioja.org</p> 	<p>INDICACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conservar la botella de plástico protegida de la luz directa, entre 15°C y 30°C, evitando la humedad y la congelación. • Mantener alejado del alcance y de la vista de los niños menores de 5 años. • En caso de ingesta accidental, llame al teléfono 91 562 04 20 (Servicio de Información Toxicológica) <p>INGREDIENTES: Aqua (Water), Sorbitol, Xilitol, Sodium Fluoride, Sodium Saccharin, PEG-40 Hydrogenated Castor Oil, Aroma, Propylparaben, Sodium Methylparaben, C.I. 14720 (Acid Red 4), Citric Acid.</p> <p>LOTE Y CADUCIDAD: ver envase</p>
<p>TUS DIENTES están vivos ¡Cuidalos!</p>	<p>Aroma a fresa.</p>   <p>30 ml e 1,01 Fl.oz.</p>	 <p>CARTAY PRODUCTOS DE ACCÓGIDA, S.L. Sierra Morena, 16 (Pol. Ind. San Fernando II) 28630 San Fernando de Henares - Madrid www.cartay.com</p>

1



Lávate los dientes como lo haces todos los días.

2



Vierte en un vaso 10 ml. de flúor (2 tapones).

3



No bebas el flúor, tienes que introducirlo en tu boca y sin tragar mantenerlo un minuto antes de escupirlo. Procura durante ese minuto llevar ese líquido de un lado a otro de la boca, pasándolo entre los dientes y después escúpelo en el lavabo. Intenta no comer ni beber nada durante un rato (20 ó 30 minutos).



El agua es un bien
escaso, no la dejes
correr inútilmente
al cepillarte los
dientes.

