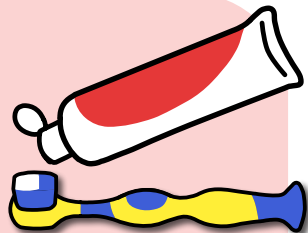


Como manter seus dentes limpos



- ✓ Use uma pequena quantidade de creme dental com flúor.
- ✓ Faça pequenos círculos para escovar todas as superfícies de seus dentes (de trás e da frente, dentro e fora) e esfregar as superfícies de mastigação.
- ✓ Escove os dentes depois do café da manhã, do almoço e antes de dormir, cada vez por 2 minutos inteiros.
- ✓ Use fio dental para remover a placa bacteriana entre os dentes.
- ✓ Não se esqueça de trocar sua escova dental a cada 3 meses.

Visite www.colgate.com.br/bsbf para mais informações.

Coma e beba de forma saudável



- ✓ Lembre-se de se alimentar bem no café da manhã, almoço e jantar.
- ✓ Legumes, frutas, queijos e carnes magras são as melhores opções.
- ✓ Tente evitar alimentos açucarados, como biscoitos, cereais açucarados ou barras de cereais, doces em geral. Nada disso é bom para a saúde dos dentes.
- ✓ Se você está com sede beba água ou leite, evite as bebidas açucaradas.
- ✓ Faça escolhas inteligentes para os lanches dos intervalos das refeições.

Visite www.colgate.com.br/bsbf para mais informações.

Visite seu dentista regularmente



- ✓ Vá ao dentista com seus pais/responsáveis.
- ✓ O dentista vai pedir para você se sentar em uma cadeira grande e colocar diversos equipamentos.
- ✓ O dentista vai examinar a parte de dentro da sua boca para ter certeza que seus dentes estão saudáveis.

Visite www.colgate.com.br/bsbf para mais informações.

Por que a saúde bucal é importante?



- ✓ Globalmente, entre 60 e 90% das crianças em idade escolar sofrem de cárie dentária*.
- ✓ Pesquisas mostram que quanto mais cedo as crianças aprendem sobre boa saúde bucal, melhor ela será a longo prazo.
- ✓ A saúde bucal ruim também é demonstrada em fatores de impacto, como desempenho na escola, habilidades sociais e autoestima.

*Fontes: FDI Federação Mundial de Odontologia

Visite www.colgate.com.br/bsbf para mais informações.