

# ¡Limpiar con el cepillo y el hilo dental ha convertido en cosa habitual!



## 12+ años

*Tener dientes y encías sanas durante la niñez es fundamental para que la boca sea más saludable de por vida.*

- Casi todos los dientes permanentes de tu niño(a) han salido. Las segundas muelas aparecen alrededor de los 12 años.
- Asegúrate de que tu niño(a) se cepille dos veces al día con pasta dental con fluoruro por dos minutos y use hilo dental todos los días.
- Continúa yendo al dentista rutinariamente
- Pídale al dentista una capa protectora llamada sellador.
- Pregúntale al dentista si se debe aplicar a los dientes de tu niño(a) una capa fina de fluoruro llamada barniz de fluoruro.
- Evita las bebidas y comidas azucaradas.
- Mantener los dientes limpios y las encías sanas requiere más esfuerzo cuando tu niño(a) tiene frenos. Asegúrate de que tu hijo/a se cepille y use hilo dental a fondo.