

**Lista de los Defensores Dentales Sonrisas Saludables**

Para una sonrisa saludable y hermosa para toda la vida cepilla tus dientes y usa enjuague bucal dos veces al día y usa hilo dental diariamente.



Cepillado Hilo Dental Enjuague

	Cepillado	Hilo Dental	Enjuague	
<b>Domingo</b>				Mañana
				Noche
<b>Lunes</b>				Mañana
				Noche
<b>Martes</b>				Mañana
				Noche
<b>Miércoles</b>				Mañana
				Noche
<b>Jueves</b>				Mañana
				Noche
<b>Viernes</b>				Mañana
				Noche
<b>Sábado</b>				Mañana
				Noche

# **Lleven Cuenta con la Lista de los Defensores Dentales**

Alienta a tu hijo a ser un buen Defensor Dental cepillándose (dos veces al día), usando hilo dental (una vez al día) y enjuagándose (dos veces al día). Esta pegatina de espejo hace divertido mantenerse al tanto del progreso.

1. Pon la pegatina de espejo en el baño de tu hijo.
2. Alienta a tu hijo para que lleve la cuenta de su rutina dental de cada día poniendo las etiquetas reutilizables en los cuadros apropiados después de cada cepillado, enjuague y uso de hilo dental.
3. Recompensa o alaba a tu Defensor Dental cuando los cuadros estén llenos.
4. Quiten las etiquetas y comiencen de nuevo.

**Nota:** Esta Lista de Control de los Defensores Dentales está diseñada para uso sobre superficies lisas como tu espejo y quizás no se adhiera a superficies ásperas, tales como pintura o tapiz de pared texturizados. Está diseñada para removerse fácilmente de tu espejo.