

# CUIDA TUS DIENTES, PROTEGE TU SALUD

Con dentadura sana, comemos más sano



## 1 ¿Por qué hacerlo?

La higiene oral nos ayuda a cuidar nuestros dientes y es clave para la salud en general.

## 2 ¿Qué evitamos al cepillarnos?

Enfermedades prevenibles como la caries, así como las molestias, dolor y mal olor que ocasiona; la gingivitis, la periodontitis y la pérdida de piezas.



## 3 ¿Cuándo lavarnos?

Después de cada comida. Así, reduces la placa bacteriana de color blanquecina que se forma.

## 4 ¿Cómo cepillarme?

Con las cerdas del cepillo hacia tus dientes, realiza movimientos circulares sobre cada uno. Cepilla también tu lengua de atrás hacia adelante y viceversa.



**¡Da el ejemplo a tus hijos!**  
**¡Hazlo divertido!**

Los hábitos responsables se promueven poniéndolos en práctica.



PERÚ

Ministerio  
de Desarrollo  
e Inclusión Social

**QaliWarma**  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR



BICENTENARIO  
PERÚ  
2024