



State of Illinois  
Illinois Department of Public Health

Illinois Department of  
**PUBLIC  
HEALTH**

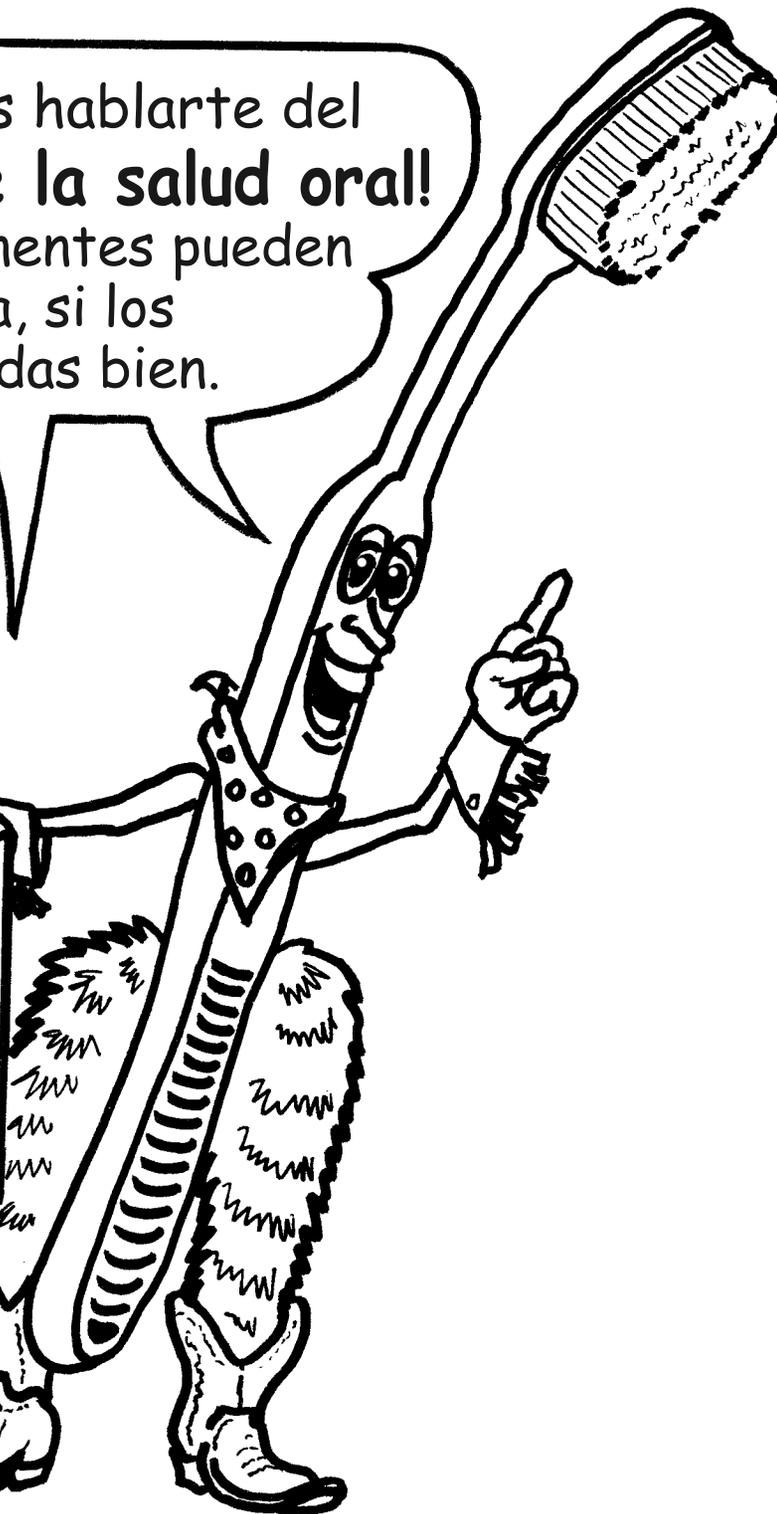
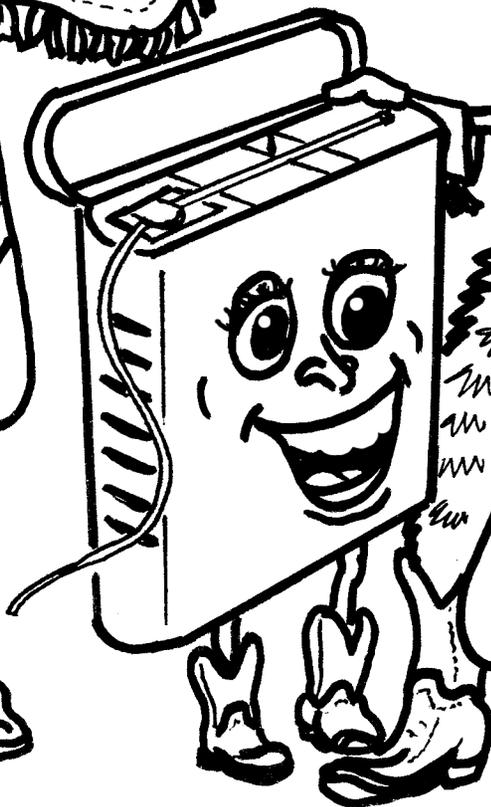
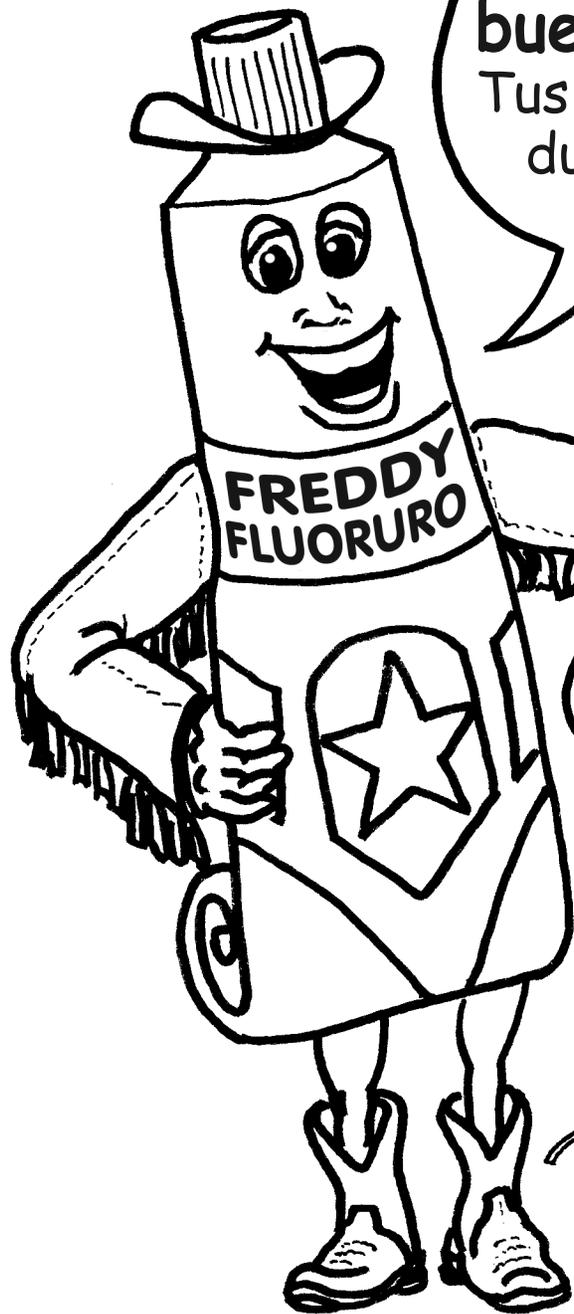
# ¡ADELANTE!



POR EL  
CAMINO  
DE

# LOS DIENTES SANOS

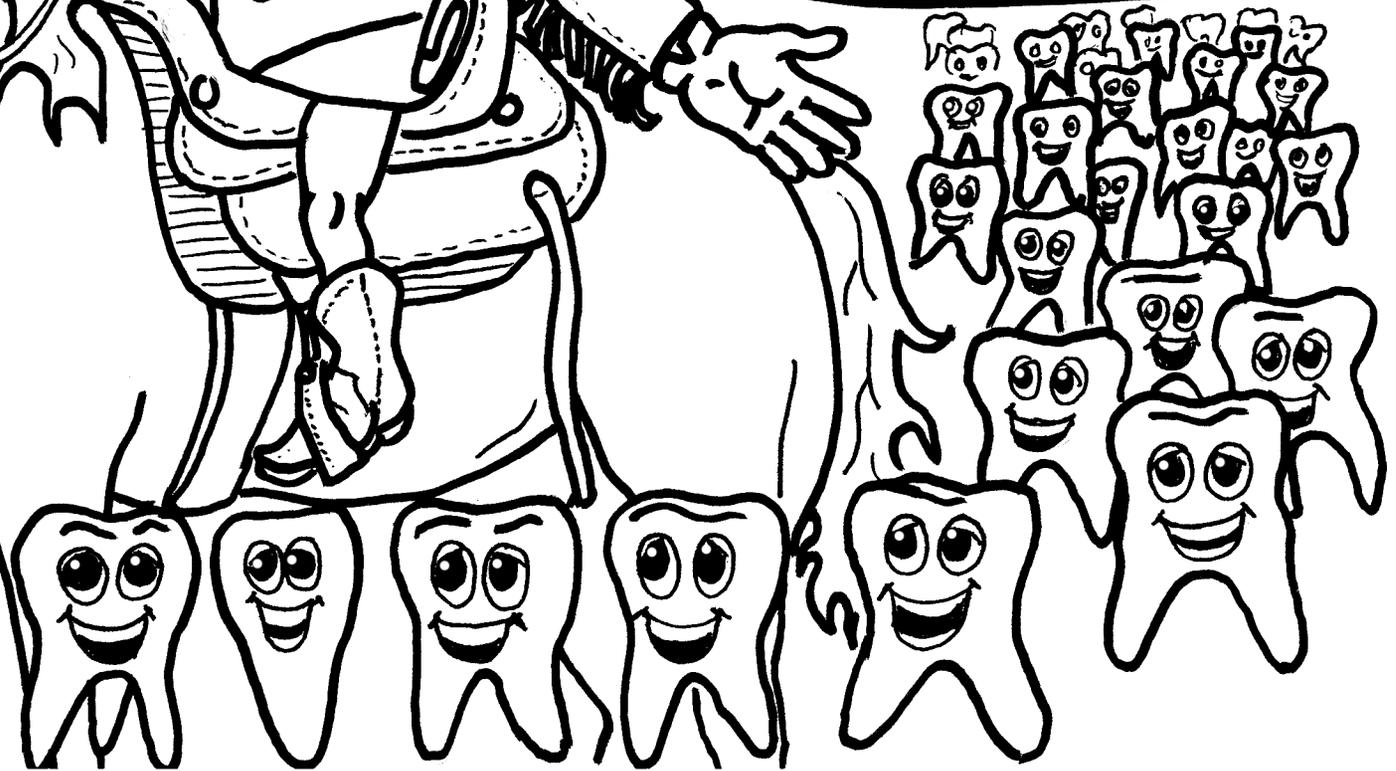
¡Hola! ¡Queremos hablarte del  
**buen cuidado de la salud oral!**  
Tus dientes permanentes pueden  
durar toda la vida, si los  
cuidas bien.





¡El fluoruro  
ayuda a  
prevenir las caries!

Úsame todos  
los días.



¡Queremos mucho a tus dientes!  
La buena nutrición es buena  
para tus  
dientes.



¡Hola! Yo soy Betsy Hilo.  
No te olvides de usar el hilo dental  
en tus lindos dientitos para tener  
una sonrisa  
brillante.



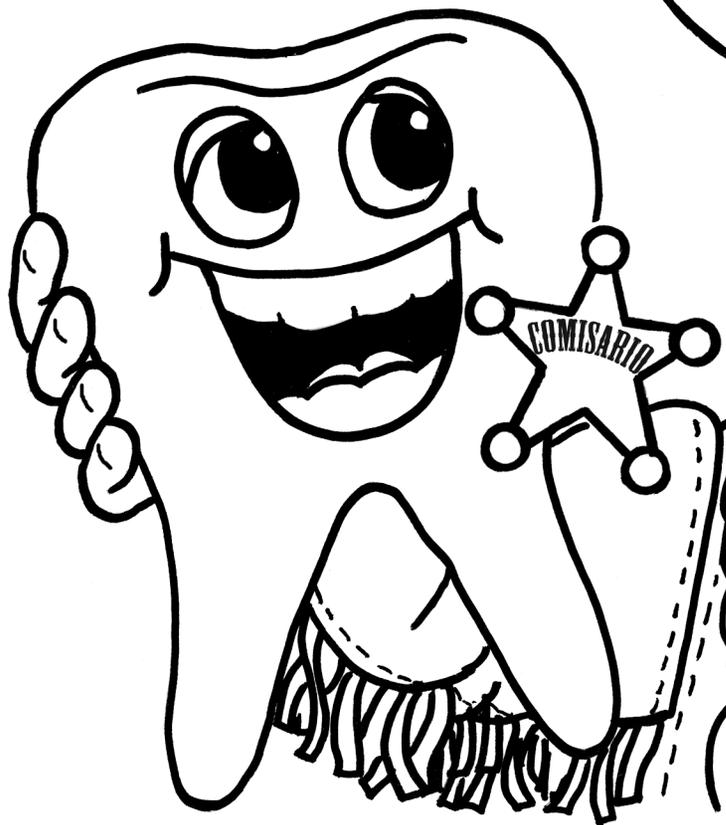
¡Cepillarte los dientes después de las comidas y las meriendas dulces es ESTUPENDO!

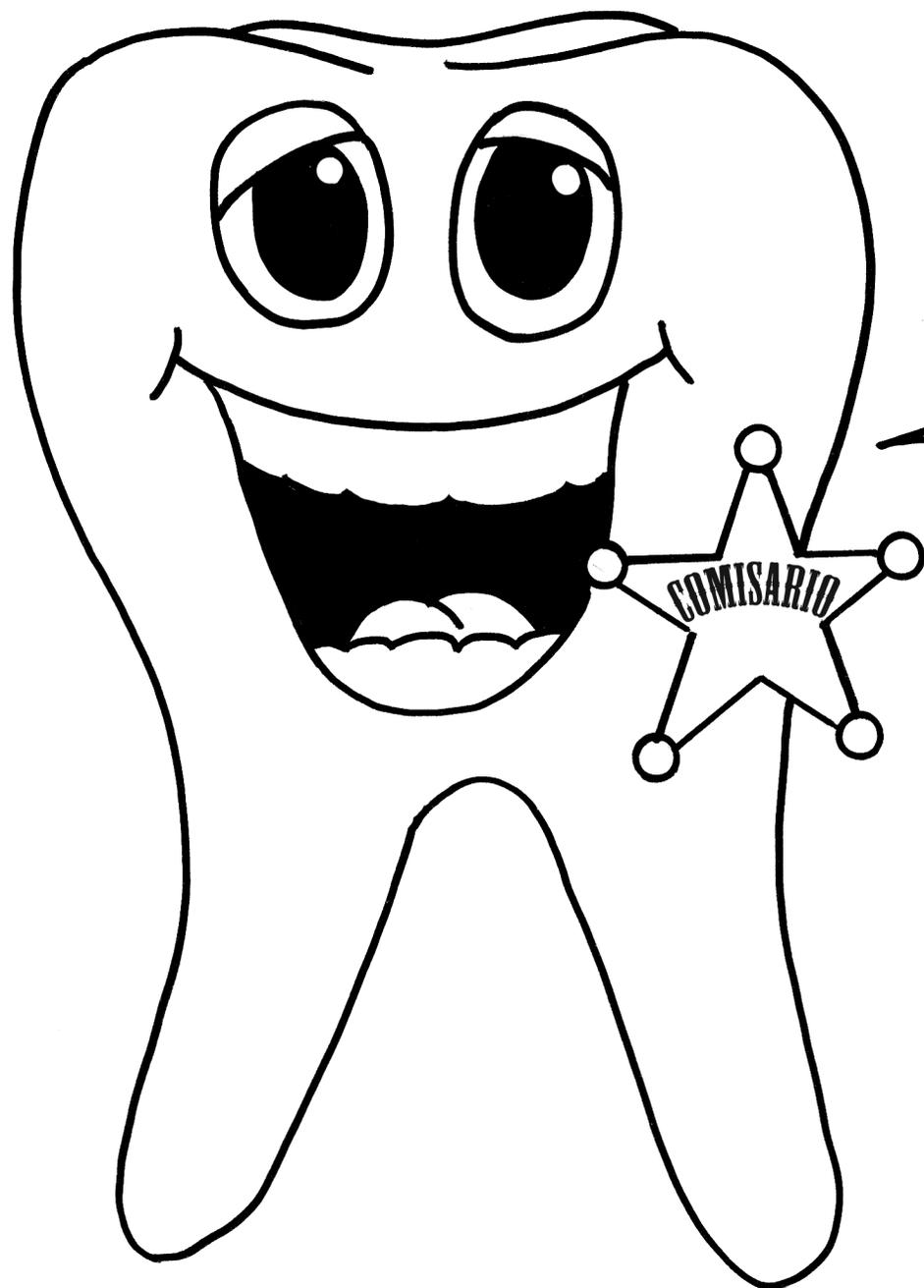




Es buena idea  
cepillarte los dientes  
antes de acostarte.

Para mantener los dientes sanos, visita al dentista y al higienista dental. Ten cuidado con las meriendas entre comidas.





Recuerden,  
chicos:  
sigan por el Camino  
de los Dientes Sanos.

1. Protejan sus dientes con fluoruro.
2. Reduzcan los alimentos y bebidas que tienen mucha azúcar.
3. Vayan al dentista y al higienista dental.
4. Cepillen los dientes y usen hilo dental.

Departamento de Salud Pública de Illinois  
División de Salud Oral/Division of Oral Health  
535 West Jefferson Street  
Springfield, Illinois 62761

