



BRUSH FLOSS SMILE

© 2022 AMERICAN DENTAL ASSOCIATION
ALL RIGHTS RESERVED.

February is National Children's Dental Health Month. Visit [ADA.org/NCDHM](https://ada.org/NCDHM) for more activity sheets.



HEALTHY SMILE TIPS



BRUSH YOUR TEETH 2X/DAY
WITH FLUORIDE TOOTHPASTE.



CLEAN BETWEEN YOUR
TEETH DAILY.



EAT HEALTHY FOODS AND
LIMIT SUGARY BEVERAGES.



SEE YOUR DENTIST AT LEAST
TWICE A YEAR.

ADA American
Dental
Association®



CEPILLARSE HILO DENTAL SONREIR

© 2022 AMERICAN DENTAL ASSOCIATION
ALL RIGHTS RESERVED.

Febrero es el Mes Nacional de la Salud Dental de los Niños. Visite [ADA.org/NCDHM](https://www.ada.org/NCDHM), donde encontrará hojas de actividades.



CONSEJOS PARA SONRISAS SANAS



CEPÍLESE LOS DIENTES DOS VECES DIARIO CON PASTA DENTAL CON FLUORURO



LIMPIA ENTRE LOS DIENTES TODO LOS DÍAS



COME ALIMENTOS SALUDABLES Y LIMITE REFRESCOS AZUCARADOS



VISITA SU DENTISTA POR LO MENOS DOS VECES AL AÑO

ADA American Dental Association®