

Si cepillo mis dientes, cuido mi salud

Es necesario que desde pequeños cuidemos nuestros dientes para tener una dentadura sana en nuestra vida adulta. Esto es necesario para la protección de todo el organismo.

¿Sabes cómo hacer un cepillado correcto de los dientes?

El cepillado correcto debe durar al menos dos minutos y debes seguir los siguientes pasos:

- Los dientes de arriba, del frente, debes lavarlos moviendo el cepillo hacia abajo, y con los dientes de abajo mueve el cepillo hacia arriba. No olvides lavar la parte de atrás de tus dientes.
- Cepilla las muelas en forma circular. Lava tus muelas de arriba y de abajo.
- No olvides cepillar la lengua y cielo de la boca. Esto es importante para eliminar bacterias y para refrescar tu aliento.

- Cepilla tus dientes a diario, después de cada comida o por lo menos dos veces al día: al despertarte y al acostarte.
- Usa cepillo personal y asegúrate que esté limpio y sin hongos.
- El cepillo de dientes es personal y debe ser sustituido cada tres o cuatro meses, o antes si las cerdas ya se han desgastado.
- Guarda el cepillo en un lugar limpio y seco.
- Si no cuentas con pasta o crema dental, puedes usar bicarbonato.



¡Cuida tus dientes
siempre y estarás sano!

GRETA Y SUS AMIGOS



UNIÓN EUROPEA



PRESANCA II
Programa Regional de Seguridad



Fundación CA



Cuidemos la
Higiene
personal



P
N
U
D



MINISTERIO DE SANIDAD
Y CONSUMO

Lavado de manos

Es necesario lavarse las manos para prevenir una serie de enfermedades provocadas por contaminación. Las manos sucias o mal lavadas pueden transferir bacterias que causan daños a las personas.

Lava tus manos siguiendo estos pasos

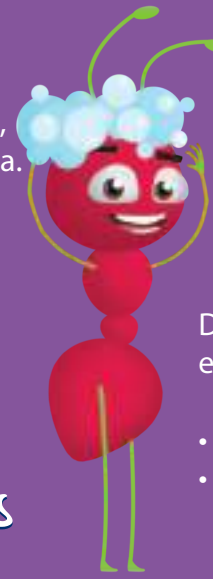
- Mójate las manos.
- Aplica jabón y frota las palmas de tus manos.
- Frota también el dorso de tus manos y entre los dedos.
- Frota bien los dedos pulgares, haciendo un movimiento de rotación.

- Frota la punta de los dedos de tu mano derecha con la palma de tu mano izquierda, haciendo movimientos circulares y viceversa.
- Enjuaga bien las manos quitando todo el jabón.
- Seca tus manos con una toalla o un pedazo de tela limpio y seco.

Siguiendo estos pasos, tus manos estarán limpias y seguras.

Otros consejos importantes

Pon mucha atención al agua que gastas cuando lavas tus manos, no es necesario que el grifo o chorro esté abierto cuando enjabonas o lavas tus manos. Necesitamos el agua sólo para mojarlas al inicio y para quitar el jabón.



Si no hay jabón, puedes utilizar ceniza o lavarte las manos frotando mucho una en la otra por unos 20 segundos. (puedes contar hasta 20 para tener la noción del tiempo).

Debes lavarte las manos en los siguientes momentos:

- Antes y después de ir al baño.
- Antes y después de manipular los alimentos y con frecuencia durante su preparación.
- Antes y después de cambiar el pañal de un bebé.
- Después de tocar a tu mascota.

