

# Reto "di no a las caries"



Registra tu cepillado y tu uso del hilo dental durante el mes de febrero de 2023 y participa para tener la oportunidad de ganar una consola **iNintendo Switch OLED!**



Mantener los dientes sin caries ayuda a que se mantengan fuertes y sanos.

Incluso si ya has tenido una caries, estos consejos te ayudarán a prevenir futuras caries.



### ¿Qué son las caries?

Las caries también se conocen como caries dentales. Las caries provocan agujeros o puntos débiles en la superficie dura del diente, que se llama esmalte.



### ¿Cómo se producen las caries?

Las caries se producen por la capa de bacterias que hay en los dientes, llamada placa, que se alimentan de los azúcares para producir ácidos. Estos ácidos dañan el esmalte de los dientes. Es importante eliminar las bacterias y la placa antes de que estos ácidos dañen los dientes, por lo que debes limpiarte bien los dientes, especialmente después de comer dulces.

## ¿Cómo puedo prevenir las caries?



**¡Con el cepillo de dientes!**

Cepilla tus dientes al menos dos veces al día durante dos minutos cada vez ayudará a eliminar la placa, el sarro, los trozos de comida y las bacterias de los dientes.



**¡Usa hilo dental!**

Es difícil que el cepillo de dientes elimine la placa y la comida de entre tus dientes, pero el uso del hilo dental una vez al día lo hará. Si el hilo dental es difícil de usar, prueba con un porta hilo dental - hilo dental unido a un mango de plástico.



**¡Ve al dentista!**

Tu dentista o higienista te limpiará los dientes muy bien y puede que incluso te dé una capa de flúor para ayudar a mantenerlos fuertes y sanos. Debes visitar al dentista al menos una vez al año para que te ayude a mantener una bonita sonrisa.



# Mes nacional de la salud dental infantil 2023

## Reto "di no a las caries"



Cepíllate los dientes durante dos minutos por la mañana y dos minutos antes de acostarte. No olvides usar el hilo dental una vez al día.



Marca con una X en tu calendario cada vez que te cepilles los dientes.



Marca la casilla cuando utilices el hilo dental.

### FEBRERO 2023 TABLA DE CEPILLADO E HILO DENTAL

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	Si vas al dentista durante este mes, dibuja una carita sonriente ese día.		Visitar al dentista al menos una vez al año también ayuda a mantener tu sonrisa sana.	



## Formulario de inscripción del reto "di no a las caries"

Nombre del niño o niña:

Edad del niño o niña:

Nombre y correo electrónico del padre/tutor:

Nombre de la escuela del niño o niña y distrito:

**¡La fecha límite es el 10 de marzo de 2023!**

El gráfico y el formulario de inscripción deben recibirse antes de las 5 p.m. (hora estándar del centro) del 10 de marzo de 2023. Los formularios pueden enviarse por correo a Delta Dental of Arkansas, P.O. Box 15965, Little Rock, AR 72231 o por correo electrónico a [Marketing@deltadental.com](mailto:Marketing@deltadental.com).

Para conocer las reglas completas del reto, visita [DeltaDentalAR.com/nocavitieschallenge](http://DeltaDentalAR.com/nocavitieschallenge). El desafío "di no a las caries" está abierto a los niños, de 17 años o menos, residentes en Arkansas. Los empleados de Delta Dental of Arkansas y sus familiares directos no son elegibles. No es necesario comprar nada para participar. Una entrada por niño/a. Todas las inscripciones deben recibirse antes de las 5 p.m. (hora estándar del centro) del 10 de marzo de 2023. Los formularios pueden enviarse por correo a Delta Dental of Arkansas, P.O. Box 15965, Little Rock, AR 72231 o enviado por correo electrónico a [Marketing@deltadental.com](mailto:Marketing@deltadental.com). El sorteo del ganador o ganadora de la consola Nintendo Switch OLED tendrá lugar el lunes 13 de marzo de 2023. Los padres o tutores del ganador o ganadora se notificarán por correo electrónico a la dirección de correo electrónico proporcionada en el formulario de inscripción.



[DeltaDentalAR.com](http://DeltaDentalAR.com)