

Desafío "Decir no a las caries"

Para jóvenes y profesores de Arkansas



¡Lleva un registro de tu cepillado y uso del hilo dental durante el mes de febrero de 2025 y participa para tener la oportunidad de ganar una Nintendo Switch OLED o una Meta Quest 3, a elegir!



DESAFÍO PARA EL PROFESOR:
Participe con sus alumnos para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo VISA de \$500.

Mantener los dientes libres de 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 es una caries?

Las caries también se conocen como deterioro de los dientes. El deterioro causa agujeros o puntos débiles en la superficie dura de tu diente, que se llama esmalte.



¿Cómo se producen las caries?

Las caries están causadas por la capa de bacterias que hay en tus dientes, llamada placa, que se alimentan de azúcares para fabricar ácidos. Estos ácidos dañan el esmalte dental. Es importante eliminar las bacterias y la placa antes de que estos ácidos dañen los dientes, por eso debes limpiarte bien los dientes, sobre todo después de comer dulces.

¿Cómo puedo prevenir las caries?



¡Cepíllate los dientes!

Cepillarse los dientes al menos dos veces al día durante dos minutos cada vez te ayudará a deshacerse de la placa, el sarro, los restos de comida y las bacterias de tus dientes.



¡Usa hilo dental!

Es difícil para un cepillo de dientes sacar la placa y la comida de entre los dientes, pero usar hilo dental una vez al día solucionará el problema. Si el hilo dental de cuerda te resulta difícil de usar, prueba con un palillo de hilo dental (hilo dental sujeto a un mango de plástico).



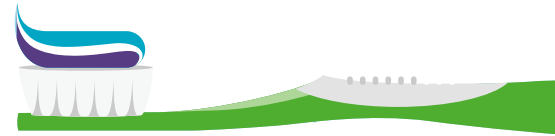
¡Visita al dentista!

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. Deberías 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 2025

Desafío "Decir no a las caries"



PARA NIÑOS DE 17 AÑOS O MENOS:



Cepíllate los dientes durante dos minutos por la mañana y dos minutos antes de acostarte. No olvides usar 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.



PARA PROFESORES:

Entregue a cada alumno una copia del folleto.



Instrúyalos diariamente para que lleven un registro del cepillado y del uso del hilo dental.



Envíe las fichas cumplimentadas a Delta Dental.

TABLA DE CEPILLADO Y USO DEL HILO DENTAL DE FEBRERO DE 2025

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Si visitas al dentista durante este mes dibuja una gran cara sonriente en ese día.		Visitar al dentista al menos una vez al año también ayuda a mantener sana tu sonrisa.			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						



Formulario de inscripción al Desafío "Decir no a las caries"

Nombre del niño:

Edad del niño:

Seleccione el nombre del padre/madre/tutor o profesor:

Correo electrónico y número de teléfono:

Nombre y distrito escolar del niño:



Su cuadro completo y el formulario de inscripción deben recibirse a más tardar a las 5 p. m. CST del 14 de marzo de 2025. Los formularios pueden enviarse por correo a Delta Dental of Arkansas, P.O. Box 15965, Little Rock, AR 72231 o enviarse por correo electrónico a Marketing@deltadental.com.



Para consultar las reglas completas del desafío, visite DeltaDentalAR.com/nocavitieschallenge. El "Desafío Decir no a las caries" está abierto a 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 necesaria ninguna compra para participar. Una participación por niño, por favor. El sorteo del premio tendrá lugar el lunes 31 de marzo de 2025. Los padres/tutores de los ganadores y el profesor ganador serán notificados por correo electrónico o por teléfono, según se indique en el formulario de inscripción.



DeltaDentalAR.com