

# ¡A CEPILLARNOS LO DIENTES!

Para tener una boca sana y libre de caries es muy importante que nos cepillemos correctamente los dientes al menos tres veces al día. Para ello debemos usar cepillo de dientes.



Para cepillarte correctamente los dientes **primero** deberás poner en tu cepillo una pequeña cantidad de pasta dental, como del tamaño de un frejol.

Cepilla la parte interna y externa de tus dientes desde el lado derecho hasta terminar el lado izquierdo. Hazlo de arriba hacia abajo o con movimientos circulares como las ruedas de un tren.

Para terminar, cepilla tu lengua y enjuágate con bastante agua. Recuerda escupir los restos de pasta de tu boca para que no te duela el estómago.

Además, es muy importante visitar al dentista cada seis meses. Así podrás tener una boca saludable y una hermosa sonrisa.



Ahora marca la respuesta correcta de cada pregunta:

- 1.- Según el texto, ¿Qué debes hacer primero para cepillarte los dientes?
  - a) Enjuagarte la boca con bastante agua.
  - b) Cepillar la parte interna de tus dientes.
  - c) Colocar en el cepillo un poco de pasta.
- 2.- Según el texto, ¿Qué debes hacer después de cepillarte la lengua?
  - a) Cepillar la parte interna de tus dientes.
  - b) Colocar en el cepillo un poco de pasta.
  - c) Enjuagarte la boca con bastante agua.
- 3.- Según el texto, ¿Qué debes hacer cada seis meses?
  - a) Visitar al dentista.
  - b) Usar pasta dental.
  - c) Cepillarte la lengua.
- 4.- Según el texto, ¿Por qué debes escupir los restos de pasta?
  - a) Porque así tendrías una hermosa sonrisa.
  - b) Porque así tus dientes estarán más limpios.
  - c) Porque así evitarás que te duela el estómago.
- 5.- ¿Pará qué se escribió este texto?
  - a) Para contarnos una historia
  - b) Para darnos recomendaciones.
  - c) Para darnos una opinión.
- 6.- ¿Por qué es importante que nos cepilemos los dientes?
  - a) Para que nos huela bien la boca.
  - b) Para que la lengua este limpia.
  - c) Para tener una boca sana y libre de caries.