

Boca Sana Cuerpo Sano

Decisiones Saludables Para la Vida



COMA
SALUDABLE



SEA ACTIVO



BEBA AGUA



LIMITE EL TIEMPO
DE PANTALLA



CEPÍLLESE
LOS DIENTES

***¡Consulte a su dentista
para que lo ayude a tomar decisiones
saludables hoy mismo!***

www.health.maryland.gov/oral-health

Los niños merecen estar saludables y ser felices.

Aprender a tomar decisiones saludables durante la infancia es esencial para un buen comienzo en la vida. Los miembros del equipo dental pueden ayudar a los padres y a los niños a elegir comportamientos saludables para lograr bocas y cuerpos sanos para toda la vida.

¡Empiece a tomar decisiones saludables hoy mismo!

✓ Coma saludable

Prepare comidas nutritivas. Elimine las tentaciones de muchas calorías. Coma refrigerios saludables. Reduzca el azúcar. Un alto nivel de azúcar equivale a un alto nivel de calorías.

✓ Sea activo

Tenga actividad física durante 60 minutos todos los días. Las familias pueden tener actividades físicas juntas. Corra, camine, juegue, use la bicicleta, baile... ¡Haga que la actividad sea divertida!

✓ Limite el tiempo de pantalla

El tiempo de pantalla es tiempo sedentario. Limite el tiempo de pantalla del teléfono, la televisión, los juegos, la computadora y otro a una o dos horas al día. En su lugar, elija actividades con amigos o familiares.

✓ Beba agua

Elimine las bebidas azucaradas. Haga del agua del grifo su bebida preferida. La mayoría del agua del grifo en Maryland contiene flúor, que previene las caries.

✓ Cepílese los dientes

Cepílese dos veces al día. Cepílese con una pasta de dientes que contenga flúor. El flúor fortalece los dientes y previene las caries. Use el hilo dental diariamente.

Boca Sana, Cuerpo Sano

Decisiones Saludables Para la Vida

Provisto por la Oficina de Salud Bucal del Departamento de Salud de Maryland.

