

# CHJP TE AYUDA A COMER SANO



**LUNES**

**MARTES**

**MJÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

**DESAYUNO**

**ALMUERZO**

**COMIDA**

**MERIENDA**

**CENA**

## INSTRUCCIONES DE HIGIENE ORAL

### **Cepillado dental:**

- El cepillado de dientes debe hacer
  - Como **mínimo dos veces** al día, después de desayunar y después de cenar.
  - Durante **dos minutos** vigilados en un reloj.
- Tenemos que cepillarnos los dientes por todas sus superficies y las encías.
- Tenemos que cepillarnos la lengua.
- Se recomienda cambiar de cepillo de dientes cada 3-4 meses.
- El uso de la seda dental facilita la limpieza de las zonas entre los dientes.
- Poner poca pasta de dientes en el cepillo (tamaño de un guisante).



### **Alimentación:**

- Evitar comer alimentos entre horas de alto contenido en azúcar (bolos, caramelos, etc.). Procurar sustituir esta ingesta entre comidas por manzanas, peras, plátanos, zanahorias, frutos secos, bocadillos...
- Ciertas bebidas también tienen alto contenido en azúcar, como los refrescos y zumos envasados.

La **dentición de "leche"** es tan importante como la definitiva, ya que:

- Permite la masticación correcta de todos los alimentos.
- Mantiene los espacios para cuando salga la dentición permanente y guía el crecimiento de los dientes definitivos.
- Su pérdida prematura crea problemas de masticación y de pérdidas de espacio.