

FIGHT THE MOUTH Monsters

BRUSH AFTER
EATING
Sweets!



Tips for healthy teeth:

- Brush 2 times every day (and after eating candy) and floss once each day.
- Get a new toothbrush every 3 months and after you are sick to avoid germs.
- Visit your dentist every 6 months!
- Eat plenty of tooth-friendly snacks such as fruit, vegetables, cheese and yogurt. Avoid starchy and sticky snacks that can cling to teeth and cause decay.



Learn more at AmericasToothFairy.org.

LUCHA CONTRA los Monstruos de la Boca

¡CEPILLO
DESPUÉS DE COMER
Dulces!



Consejos para dientes sanos:

- Cepille 2 veces al día (y después comer dulces) y usar hilo dental una vez al día.
- Obtenga un cepillo de dientes nuevo cada 3 meses y después de cada enfermedad para evitar los gérmenes.
- ¡Visite a su dentista cada 6 meses!
- Coma muchos refrigerios para los dientes, como frutas, verduras, queso y yogur. Evite los refrigerios almidonados y pegajosos que pueden adherirse a los dientes y causar caries.



Obtenga más información en AmericasToothFairy.org.