

Calendari mensual del raspallat de dents



Consells per a una correcta higiene bucal:

- ✓ Renta't les dents com a mínim 2 vegades al dia (matí i nit) amb pasta dental fluorada de com a mínim 1.000 ppm de fluor.
- ✓ Si tens més de 3 anys, utilitza una quantitat de pasta de dents equivalent a la mida d'un pèsol.
- ✓ Si tens més de 6 anys, ja pots començar a utilitzar el fil interdental.
- ✓ Recorda canviar el raspall de dents cada 3 mesos.
- ✓ No glopegis amb aigua després del raspallat.
- ✓ Si tens menys de 5 anys, un adult t'ha d'ajudar amb el raspallat i l'ha de supervisar fins que tinguis 8 anys.
- ✓ Visita com a mínim un cop l'any l'Odontopediatra, que és un dentista especialista en infants.

Nom _____

Mes de l'any _____

Marca al calendari cada vegada
que et raspalles les dents



Setmana	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
---------	---------	---------	----------	--------	-----------	----------	----------

1								
								
2								
								
3								
								
4								
								
5								
								

Data de la propera revisió:

Coses per comentar amb
l'Odontopediatra:
