



## Barniz de flúor para unos dientes sanos

**Devuelva una hoja de permiso firmada para usar este servicio gratuito.**

Se ofrecen revisiones dentales y barniz de flúor gratuitos en la escuela de su hijo/a. Una revisión dental es un vistazo rápido dentro de la boca de su hijo/a para revisar la salud general de sus dientes. El barniz de flúor es una capa protectora que se aplica sobre los dientes.

Para obtener más información,  
llámenos al  
503-521-7166.

Lo que necesita saber:

- 🦷 El barniz de flúor es una forma segura y rápida de proteger a los dientes de la caries.
- 🦷 El barniz de flúor no es doloroso.
- 🦷 Profesionales de atención dental realizan las revisiones y aplican el barniz de flúor.

## Cómo mantener una sonrisa sana

- 🦷 Cepílese los dientes y use hilo dental todos los días.
- 🦷 Use pasta de dientes con flúor del tamaño de un grano de arroz.
- 🦷 Elija botanas saludables, como frutas y verduras.
- 🦷 Intente tomar agua en lugar de jugo.
- 🦷 Tener dientes de leche sanos ayudará a prevenir problemas con los dientes permanentes.
- 🦷 Visite a un dentista al menos una vez al año.

