

TUS DIENTES ESTÁN VIVOS

CUÍDALOS

¡SONRIE!

PROGRAMA DE SALUD BUCODENTAL GRATUITO  
PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 16 AÑOS

SERVICIO  
PREVENTIVO  
GRATUITO DEL  
GOBIERNO DE LA RIOJA  
A TRAVÉS DEL SERVICIO  
RIOJANO DE SALUD

SÓLO TIENES QUE  
LLAMAR A SALUD  
RESPONDE  
**941 29 83 33**,  
SOLICITAR CITA PREVIA EN  
TU UNIDAD DE SALUD  
BUCODENTAL Y ACUDIR SIEMPRE  
A LAS CITAS

HEMOS MEJORADO Y  
AMPLIADO LA CARTERA  
DE SERVICIOS EN  
SALUD BUCODENTAL.  
TE AYUDAMOS  
A TENER UNA  
BOCA SANA



La Rioja



Rioja  
Salud



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



SI QUIERES DECIR  
**NO A LAS CARIES**  
TIENES QUE SABER LO IMPORTANTE QUE ES:

**CEPÍLLATE** LOS DIENTES  
CON PASTA FLUORADA  
DESPUÉS DE CADA  
COMIDA, Y SOBRE TODO  
ANTES DE ACOSTARTE

ENJUÁGATE  
LA BOCA CON FLÚOR  
UNA VEZ A LA SEMANA



COME  
**FRUTAS Y VERDURAS**  
PARA QUE TUS DIENTES  
SEAN MÁS SANOS



**EVITA** LOS ALIMENTOS QUE  
TENGAN **AZÚCAR** (ZUMOS,  
REFRESCOS, GOLOSINAS,  
ALIMENTOS PROCESADOS)  
Y SI LO HACES, CEPÍLLATE  
DESPUÉS LOS DIENTES



PARTICIPA  
EN LAS REVISIONES  
Y ACTIVIDADES DE  
SALUD BUCODENTAL Y  
SIGUE SUS CONSEJOS.

**VETE AL  
DENTISTA**

