

SALUD ORAL PERINATAL

METAS PERSONALES Y PLAN DE ACCION



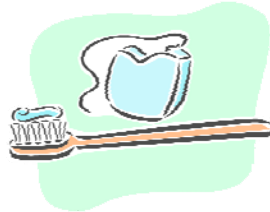
NOMBRE _____

FECHA DE NACIMIENTO _____

DOCTOR _____



Elimine los malos hábitos



Cepílese los dientes dos veces al día con pasta de fluoruro



No Refrescos



Enjuáguese con agua después de vomitar



Menos o no dulces ni comida chatarra



Use hilo dental diariamente



Tratamientos Completos



Mastique chicle de Xylitol



Use enjuague y gel de fluoruro regularmente



Tome vitaminas prenatales regularmente



Coma saludable



Tome agua de la llave