

# DESAFIO DOS DEFENSORES



# DOS DENTES!

Para ser saudável é importante ter uma boa saúde oral. Segue as linhas para descobrires os **superpoderes** que te podem tornar num verdadeiro Defensor dos Dentes!



Escova os dentes usando dentífrico com flúor pelo menos duas vezes por dia, especialmente depois do pequeno-almoço e antes de ires dormir.



Usa fio dentário todos os dias.



Usa elixir com flúor.



Limita o número de doces e guloseimas que comes.



Visita o teu dentista regularmente.