

BIENVENIDO A

LOS ALTOS DE VIVA BIEN

MANTÉN TUS DIENTES SANOS DE POR VIDA



LIBRO PARA COLOREAR **PARA DIENTES SANOS**

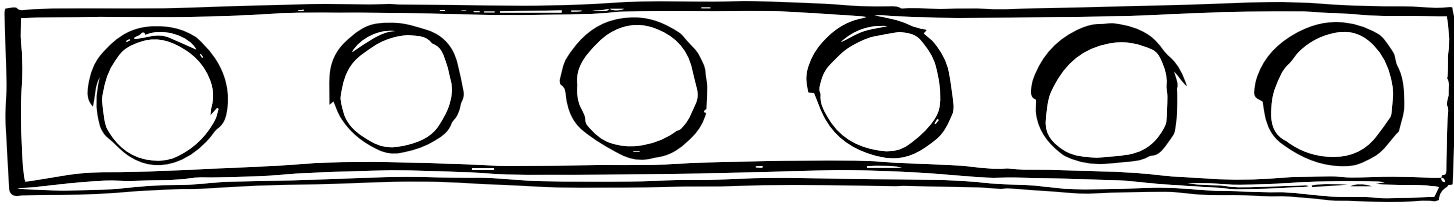


KAISER PERMANENTE®

Bienvenidos a Los Altos de Viva Bien,
un vecindario lleno de personajes
adorables que viven y trabajan juntos
para mejorar su salud integral.

Acompaña a estos amiguitos peludos
mientras aprenden consejos de salud
dental, y únete a ellos para lograr una
sonrisa saludable de por vida.

Visita **kp.org/dental/nw** para ver videos
animados breves donde los personajes
de Los Altos de Viva Bien exploran
distintos temas de salud dental.

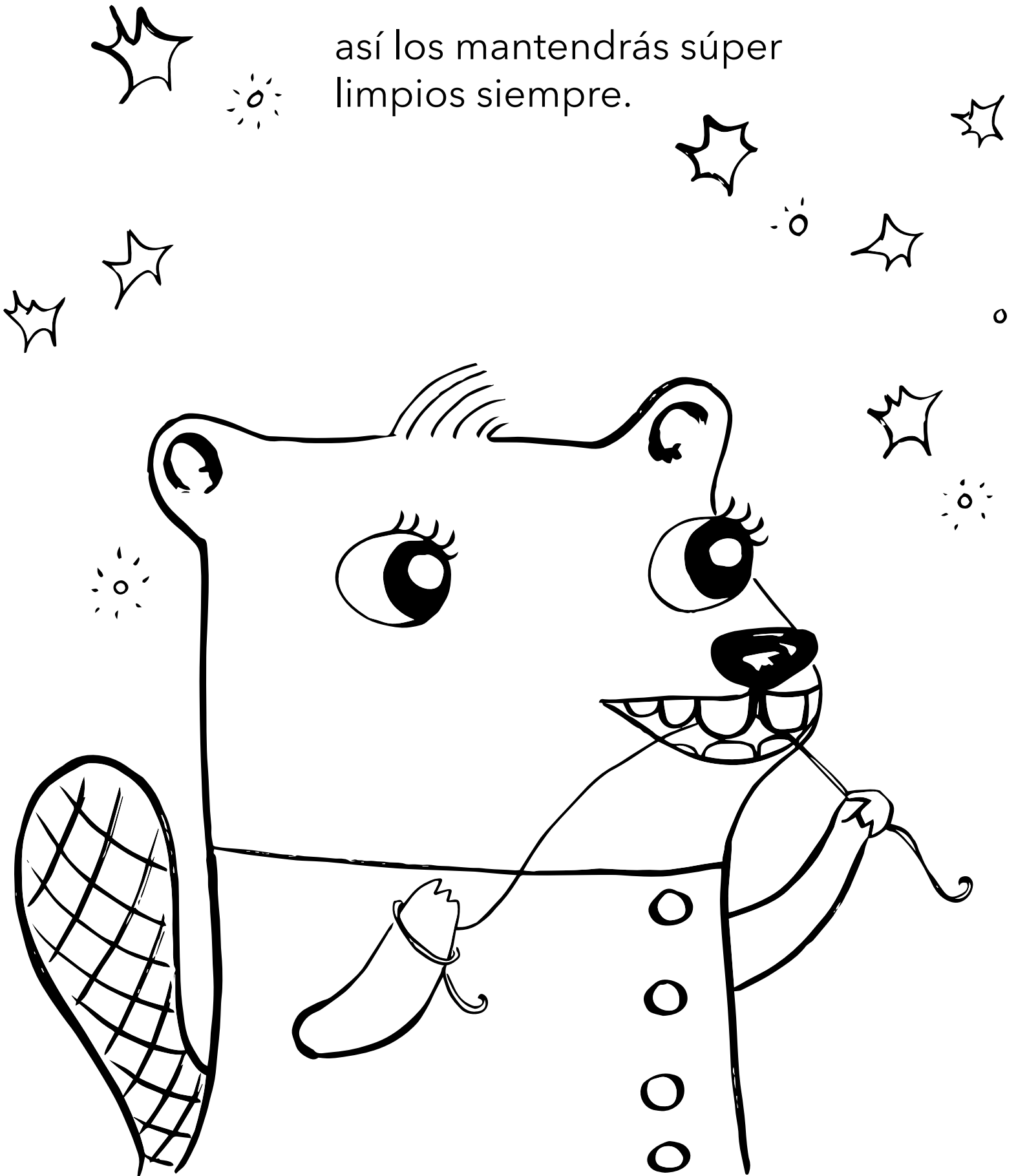


Para mantener tus dientes blancos de por vida,

cepíllalos a diario,
cepíllalos dos veces al día.



Usa el hilo dental entre los dientes,
así los mantendrás súper
limpios siempre.



Cepíllate y usa el hilo
dental todos los días,
para alejar los gérmenes
desagradables en tus
dientes y encías.



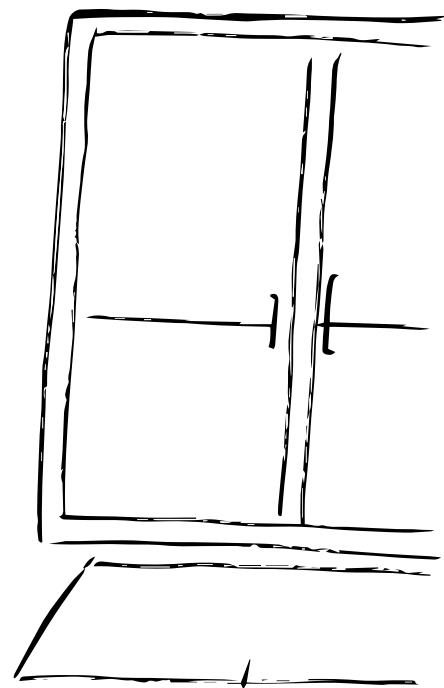
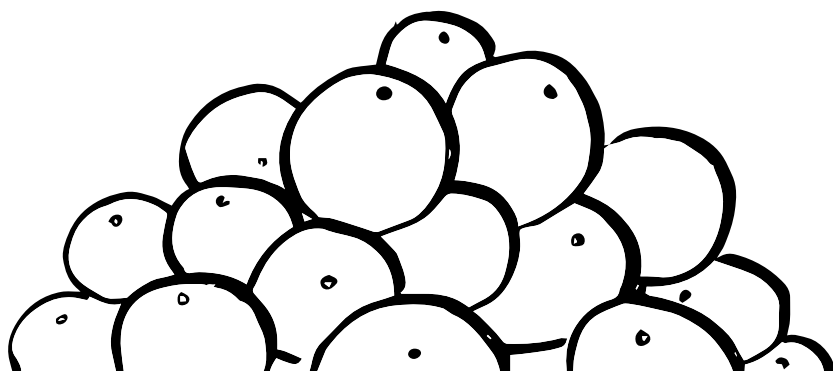
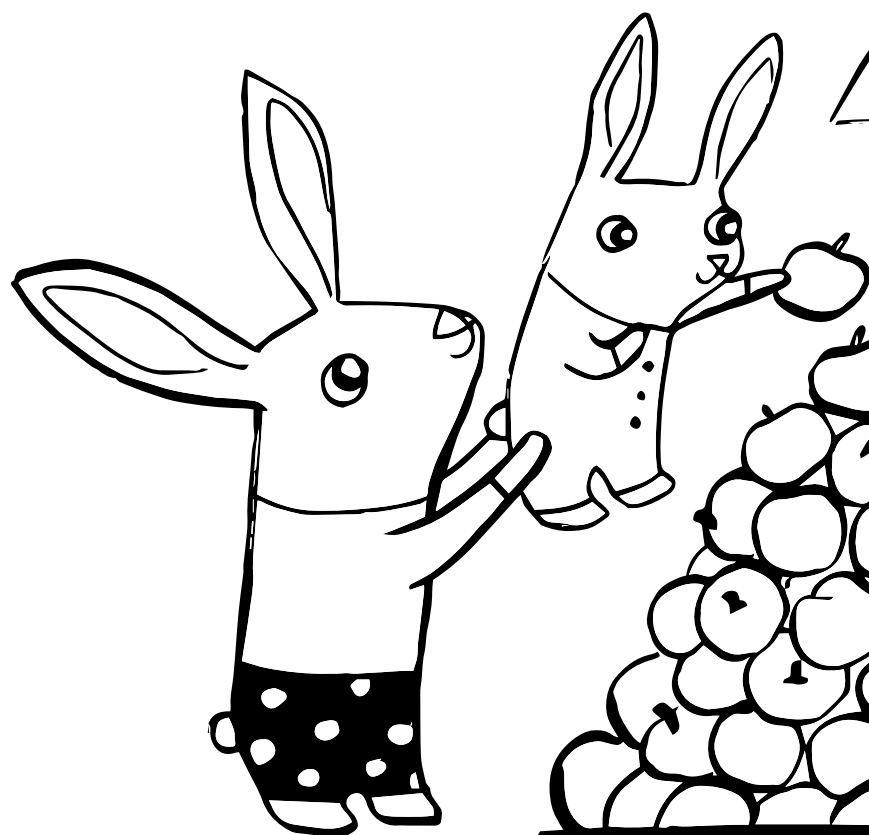
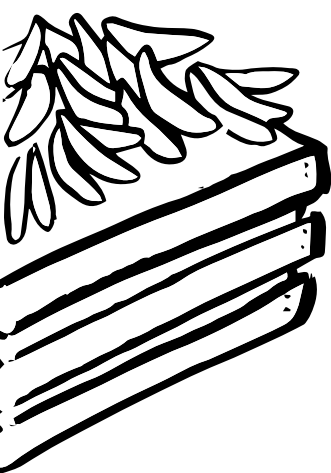


Todas estas cosas las puedes hacer en casa, pero necesitas un dentista para saber qué pasa.



Cada año visita a tu dentista,
y luce tus dientes con una sonrisa.

Mantén saludables tus encías y muelas,
comiendo manzanas, queso y ciruelas.



Hay otras cosas que puedes hacer:

Toma agua
en lugar de
refrescos, es por
tus dientes y su
buen aspecto.



Sigue estos simples
consejos cada día,
para mantener tus
dientes sanos de
por vida.



El sistema integrado de atención médica de Kaiser Permanente y su compromiso con la atención preventiva habilitan a nuestros miembros a maximizar su salud integral: mente, cuerpo y sonrisa.

El seguro médico junto con el seguro dental igualan salud total. Los dientes poco saludables pueden ocasionar problemas graves de salud en otras partes del cuerpo. Por eso Kaiser Permanente promueve la salud integral.

Para más información, visita **kp.org/dental/nw**.

