

# ¡Sonríe! (Smile!)

*[Locutor] Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.*

[Carmen] ¡Hola chicos! ¡Bienvenidos al programa Kidtastics de los CDC! Soy Carmen, de Kidtastics. Hoy hablaremos sobre cómo mantener sanos los dientes y la boca. Las caries dentales que no se tratan pueden causar dolor e infecciones que provocan problemas para comer, hablar, aprender y jugar.

[Tomás] ¡Lo bueno es que puedes prevenir las caries!

[Mateo] ¡Tomás, yo me lavo los dientes al menos una vez al día!

[Tomás] Está muy bien para empezar, pero podemos hacer mucho más para prevenir las caries. Tenemos que lavarnos los dientes *dos veces* al día para prevenirlas... y usar pasta de dientes con flúor. Pregúntales a tus padres si compran la clase de pasta de dientes adecuada.

[Carmen] Además, es importante lavar bien la parte de adelante, atrás y arriba de cada diente.

[Tomás] Otra cosa que podemos hacer es beber agua en vez de gaseosas o jugos de fruta.

[Mateo] ¡Está bien! Empezaré a lavarme los dientes dos veces al día...y a tomar agua...porque quiero una sonrisa sana y no caries dolorosas.

[Carmen] Gracias por escuchar este programa de Kidtastics de los CDC. Nos hablamos pronto. Y, ¡no se olviden de mantenerse seguros y saludables!

*[Locutor] Para obtener más información de salud, visita [www.cdc.gov/español](http://www.cdc.gov/español) o llama al 1-800-CDC-INFO, es decir 1-800-232-4636.*