

# Protege tu boca

¿Sabías que las llamas protegen y defienden a sus amigos animales? Scout quiere ayudar a mantener las sonrisas seguras, también. Cuando prepares tu equipaje para una aventura, recuerda estos consejos.

Encierra con un círculo los elementos que debes llevar contigo para proteger tu boca. Coloca una "X" en los elementos que no debes empacar.



¿Has oído hablar de los carbohidratos? Las papas fritas tienen un montón. Los carbohidratos se convierten en azúcar en tus dientes. ¡Oh, no! Eso podría causarles caries.



Los deportes son aún más divertidos cuando tu protector bucal mantiene tu sonrisa segura. Estoy usando los míos ahora, ¡juguemos!



No te quemes los labios. ¡Ay! Usa bálsamo para los labios con SPF 30 para que te proteja cuando estés al aire libre, incluso cuando el sol se oculta detrás de las nubes.

Las frutas y verduras crujientes limpian los dientes. Dales una oportunidad. ¡Son deliciosas!



El agua sabe muy bien y evita que tu boca se sienta seca como el desierto. También ayuda a combatir las caries. ¡Gracias al agua!

Las golosinas masticables como los ositos de gomita y los caramelos masticables se pegan a tus dientes. Eso le da al azúcar mucho tiempo para crear caries, ¡guácala!



Incluso una bebida deportiva pequeña puede contener hasta 6 cucharaditas de azúcar. ¡Es como un baño de azúcar para tus dientes!



Respuestas: Encierra con un círculo: manzana y zanahorias, bálsamo para labios, protector bucal, botella de agua reutilizable X: golosinas masticables, papas fritas, bebidas deportivas