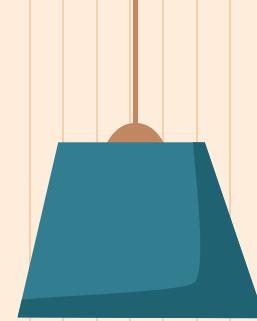


El cepillado de dientes en navidad



Era la mañana del 24 de diciembre y Willy despertó emocionado: ¡era el día de preparar la mesa para Santa! Había galletas, un vaso de leche y una tarjeta hecha a mano con brillantina.



Pero al bostezar,
algo extraño
pasó dentro de
su boca.



—¡Ay no, aquí estamos otra vez! —gritó una migaja traviesa entre sus dientes.

—¡Y esta noche es perfecta para hacer fiesta!
—respondieron unas placotas que bailaban como duendes desordenados.

Willy abrió los ojos sorprendido.

—¿Una fiesta en mi boca? ¡Eso no suena bien!

Corrió hacia la mamá, quien estaba colgando una estrella en el árbol.





Ella sonrió con calma.
—No son monstruos,
Willy. Son restos de
comida y bacterias que
aparecen cuando
olvidamos cepillarnos.
Pero hoy tengo algo
especial para ti...



Abrió un cajón y sacó un cepillo rojo con destellos dorados.

—Este es tu Cepillo Navideño de Rescate.

¿Quieres usarlo para salvar tu sonrisa antes de que llegue Santa?

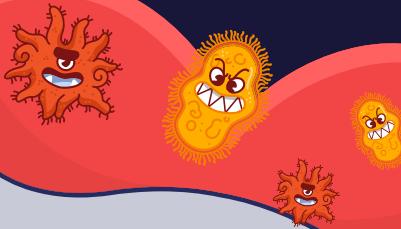
Willy lo tomó como si fuera una espada brillante.



Los bichitos dentro de su boca comenzaron a temblar.



—¡Oh no, ese cepillo no!
—gritaron— ¡Tiene
cerdas mágicas!





La Mamá explicó el Ritual Navideño del Cepillado:

Poner un poquito de crema dental.

Cepillar los dientes de arriba, como si estuvieras limpiando luces del árbol.

Cepillar los dientes de abajo, como si pulieras bastones de caramelo.
Limpiar por dentro y por fuera.

Cepillar la lengua para que quede fresca como menta.

Enjuagar y sonreír.





Willy comenzó a cepillarse siguiendo cada paso.

—¡Nooo! ¡El brillo navideño nos está derrotando! —gritaban las plaquitas.

Unos segundos después...
Desaparecieron como nieve
que se derrite bajo el sol.



Willy se miró al espejo.
Su sonrisa brillaba como
una estrella.
—Creo que Santa estará
muy orgulloso —dijo feliz.





Esa noche, antes de dejar
las galletas en la mesa,
volvió a cepillarse.

—Esta Navidad, mi sonrisa
también quiere brillar
—susurró.

Cardio Tip

Durante las fiestas, el consumo de dulces suele aumentar y con él el riesgo de caries. Mantener una rutina de cepillado **mínimo dos veces al día**, usando crema dental con flúor y supervisión adulta, protege los dientes de los niños y previene infecciones que pueden afectar su bienestar general. Convertir el cepillado en un momento cotidiano, incluso en Navidad, refuerza hábitos saludables que duran toda la vida.

