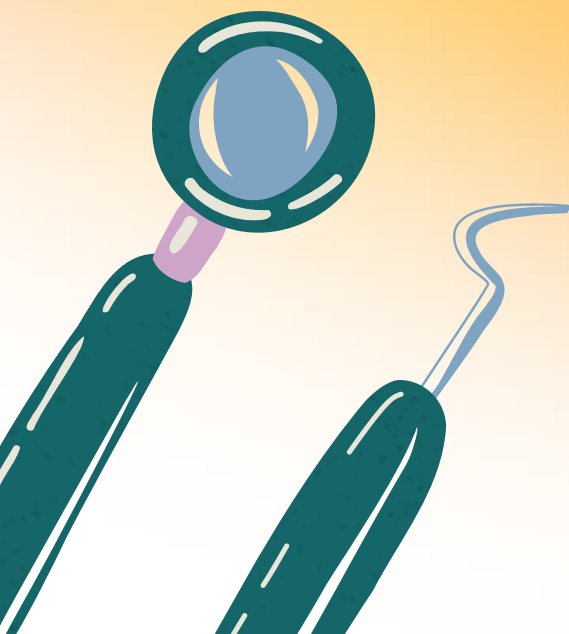


2025

*Calendario*

[www.dentosofiaespana.com](http://www.dentosofiaespana.com)

@dentosofiaesp



# Enero

*"Una sonrisa sana es el reflejo de un cuerpo equilibrado."*

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

*Notas:*

---



---



---



---



---



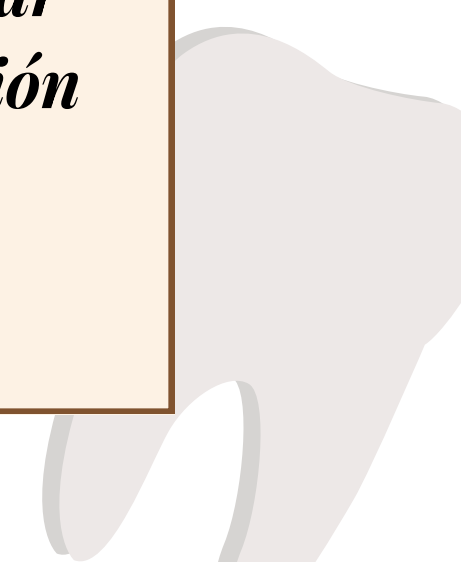
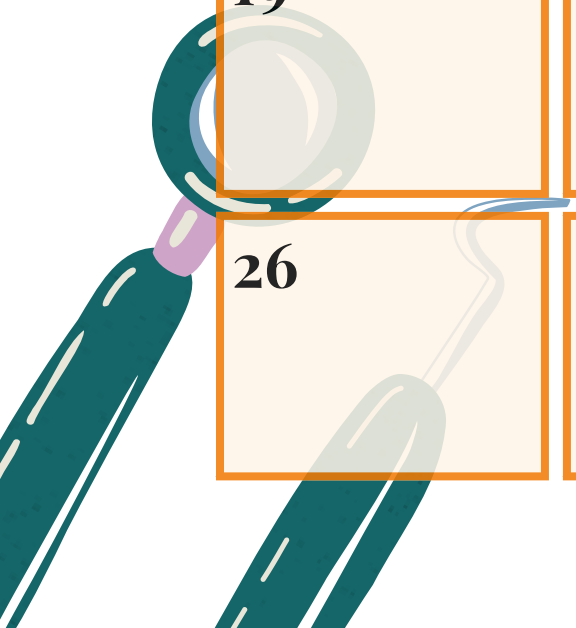
---



---

*Consejo*

*Visítanos para iniciar el año con una revisión completa.*



# Febrero

*"Lo que comes nutre tu sonrisa."*

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	30

*Notas:*

---



---



---



---



---



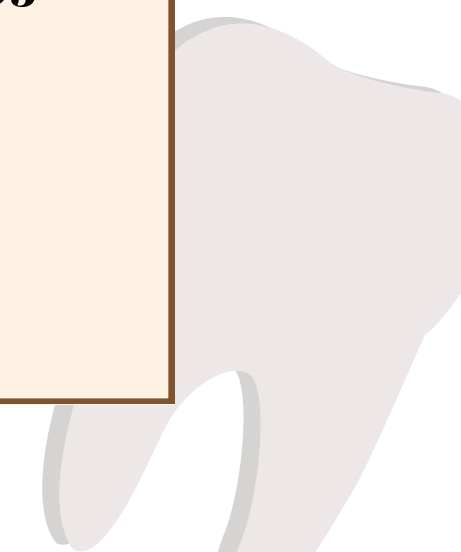
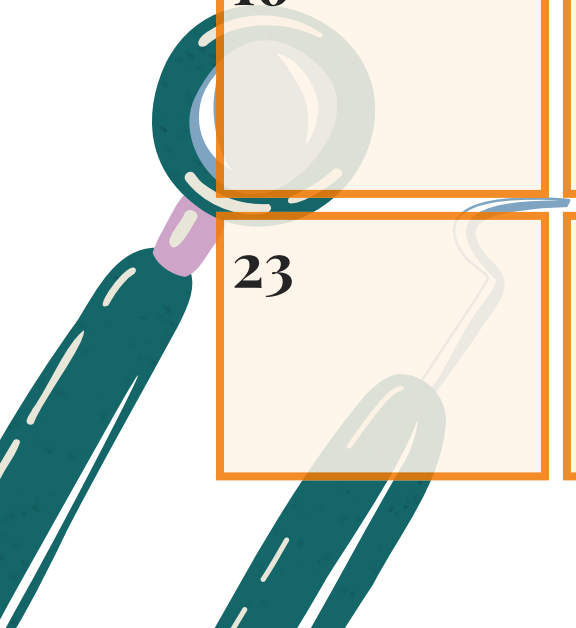
---



---

*Consejo*

*Incorpora alimentos  
 ricos en calcio y  
 vitaminas.*



# Marzo

*"Respirar bien transforma tu salud desde adentro."*

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

*Notas:*

---



---



---



---



---



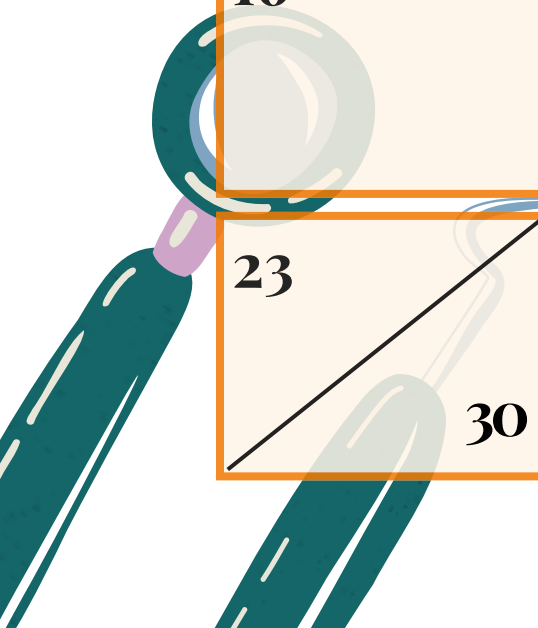
---



---

*Consejo*

*Practica ejercicios de respiración nasal para mejorar la función bucal.*



# Abril

*"Pequeños cambios crean grandes hábitos."*

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

*Notas:*

---



---



---



---



---



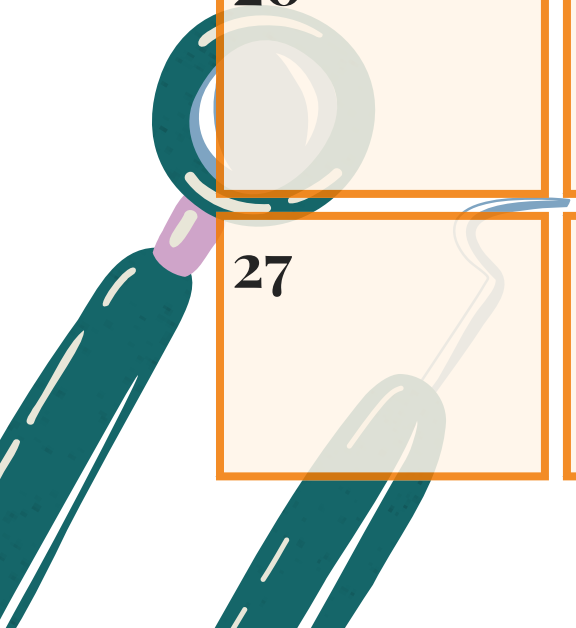
---



---

*Consejo*

*Cambia tu cepillo de  
 dientes este mes y revisa  
 tu técnica de cepillado.*



# Mayo

*"El equilibrio comienza con una mente tranquila."*

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

*Notas:*

---



---



---



---



---



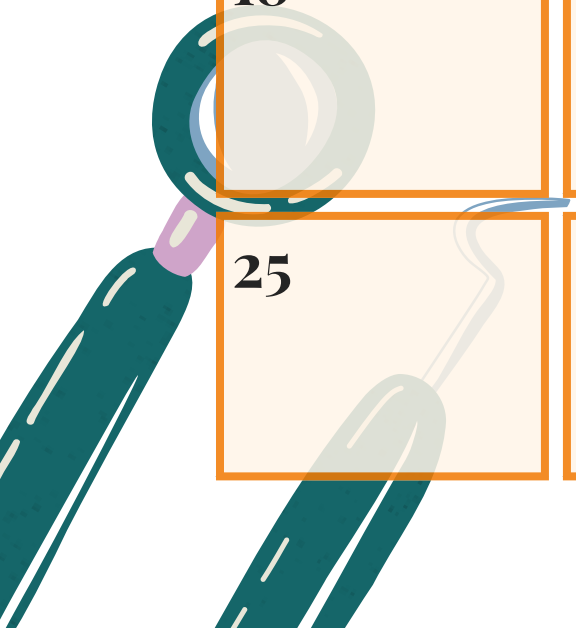
---



---

*Consejo*

*Dedica 5 minutos al día a relajarte para evitar tensiones en mandíbula.*



# Junio

*"Relájate y deja que tu sonrisa brille."*

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

*Notas:*

---



---



---



---



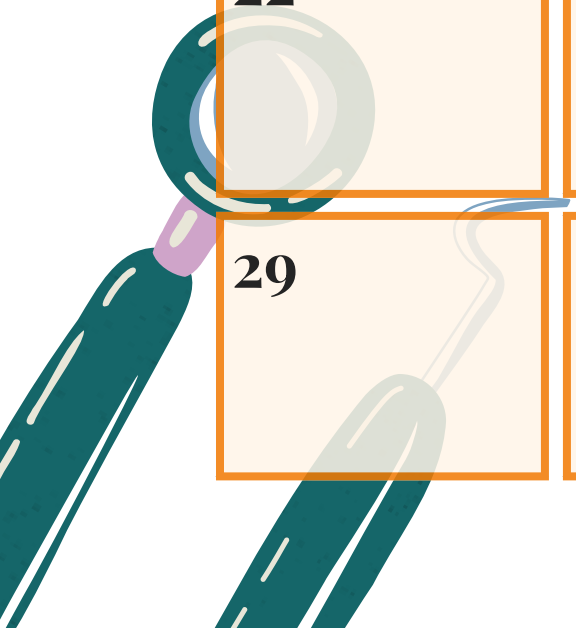
---



---

*Consejo*

*Si rechinas los dientes,  
 recuerda que es  
 importante conocer la  
 causa.*



# Julio

*"Mantente hidratado, mantén tu sonrisa sana."*

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

*Notas:*

---



---



---



---



---



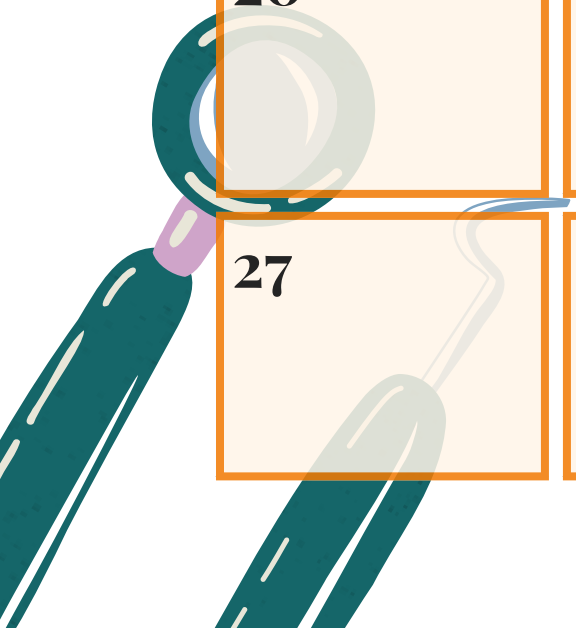
---



---

*Consejo*

*Bebe al menos 8 vasos de agua al día para mantenerte hidratado.*





# Agosto

*"Tu sonrisa merece cuidado, incluso en verano."*

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

*Notas:*

---



---



---



---



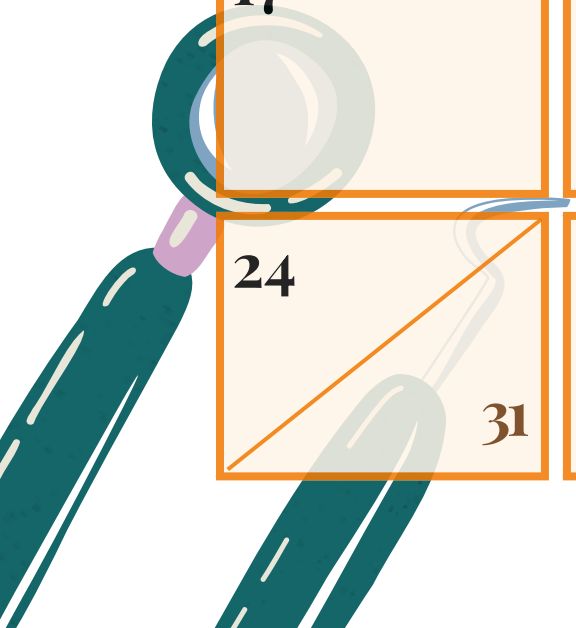
---



---

*Consejo*

*Lleva un kit de cuidado bucal cuando viajes.*



# Septiembre

*"Protege tu sonrisa, protégela siempre."*

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

*Notas:*

---



---



---



---



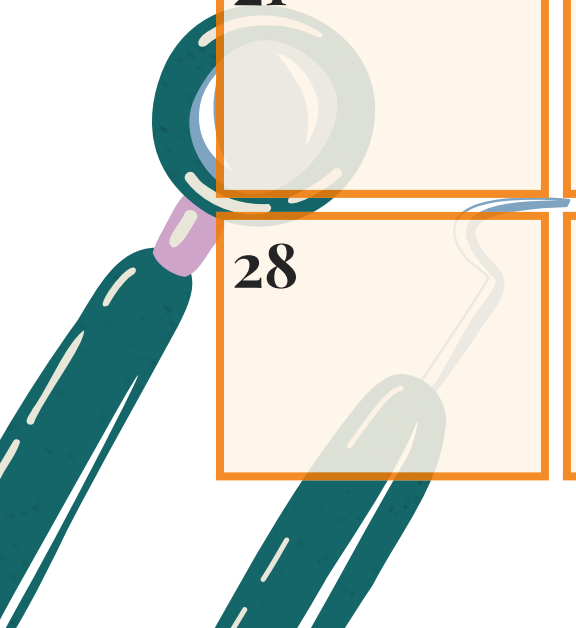
---



---

*Consejo*

*Evita masticar hielo o  
 abrir cosas con los  
 dientes.*



# Octubre

*"Una sonrisa sana comienza con hábitos simples."*

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

*Notas:*

---



---



---



---



---



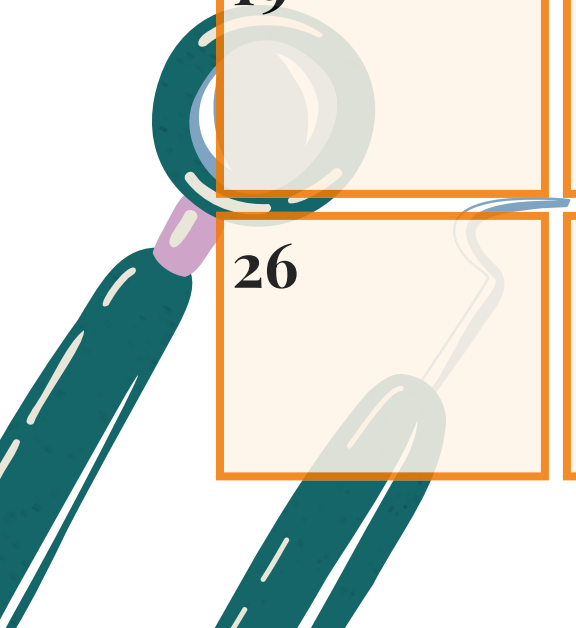
---



---

**Consejo**

*Incrementa la ingesta de frutas de temporada como manzanas y peras, buenas para limpiar los dientes.*



# Noviembre

*"El cuidado preventivo es la clave para un futuro sano."*

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

*Notas:*

---



---



---



---



---



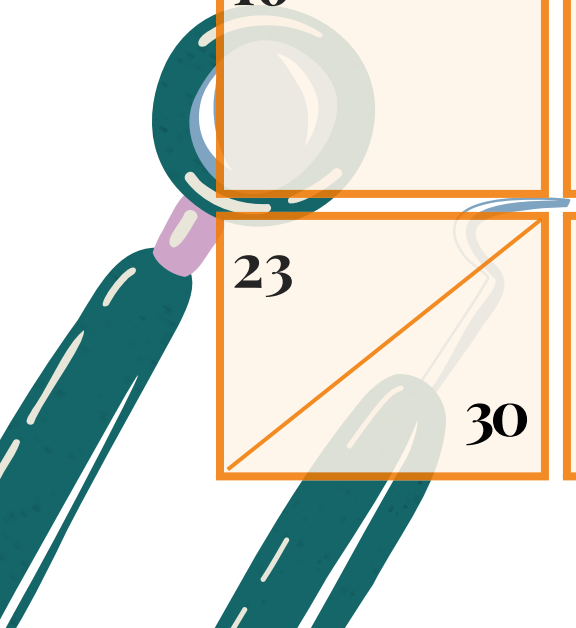
---



---

*Consejo*

*Agenda tu revisión dental antes de que termine el año.*



# Diciembre

*"Termina el año con una sonrisa que brille."*

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

*Notas:*

---



---



---



---



---



---

*Consejo*

*Disfruta dulces navideños con moderación y no olvides cepillarte después de cada comida.*

