

Sonríe sin miedo cuidando tu salud oral

*Una boca sana es el secreto
de una sonrisa brillante*

Sigue estos hábitos y protégela cada día:

- Cepíllate 3 veces al día, con pasta dental con flúor para prevenir caries.
- Usa seda dental diariamente, para eliminar residuos entre los dientes.
- Reduce el exceso de azúcar, elige comer frutas y verduras.
- Bebe suficiente agua.
- Si utilizas prótesis dental, límpiala al menos una vez al día.
- Evita el tabaco y alcohol, ya que afectan tus encías y dientes.



No olvides visitar al odontólogo:

- Desde los 6 meses de vida y hasta los 18 años, una vez al año.
Importante acudir cada 6 meses a la aplicación de barniz de flúor
- Mayores de 18 años: al menos 1 vez cada 2 años para revisión general

