



Consejos saludables para una boca sana

Una buena salud bucal es importante para que se sienta mejor. Tener dientes y encías fuertes le ayudará a disfrutar de diferentes comidas sin sentir dolor ni molestias, protegerse de las bacterias que puedan enfermarle y reducir el riesgo de inflamación para mantener el corazón saludable.



- /// **Cepílese los dientes dos veces al día** con un cepillo de dientes de cerda suave y con una pasta dental fluorada para mantener las encías y los dientes limpios y saludables.
- /// **Utilice el hilo dental una vez al día** para retirar los alimentos y las bacterias que prevendrán la inflamación, el sangrado y las caries.
- /// **Para cuidar la dentadura postiza**, retíresela todas las noches, cepíllela y déjela en agua durante la noche.
- /// **Limite los alimentos dulces y ácidos** que puedan contribuir a la formación de caries y a la pérdida de dientes.
- /// **Alivie la boca seca** con consejos y trucos simples brindados por su dietista.
- /// **Enjuáguese con un enjuague bucal sin alcohol** para limpiarse los dientes y las encías sin secarlos.
- /// **Visite a un dentista al menos una vez al año** para mantener la boca chequeada en caso de caries, infección periodontal y cáncer.
- /// **Evite productos que contengan tabaco** como cigarrillos o tabaco de mascar que le ponen ante un mayor riesgo de contraer una enfermedad periodontal.
- /// **Mastique chicles sin azúcar entre las comidas** para mantener la boca húmeda y para prevenir las bacterias.
- /// **Reemplace su cepillo de dientes cada 3 meses** para asegurarse de que sus cerdas estén higiénicas y no se encuentren desgastadas.



¿HA VISITADO A SU DENTISTA ÚLTIMAMENTE PARA REALIZARSE UN CHEQUEO?
Hable con su equipo de atención acerca de cómo puede encontrar una atención bucal que sea ideal para usted y programe la próxima cita.