

CÓMO PROTEGER la boca

¿SABÍAS QUE SENTIR TU MEJOR VERSIÓN EMPIEZA CON UNA SONRISA SANA, CADA DÍA, A CUALQUIER EDAD?

La prevención y los buenos hábitos te ayudan a mantener una buena salud durante toda la vida.

CEPÍLLATE LOS DIENTES DOS VECES AL DÍA



Usa un **dentífrico fluorado**.



Cepíllate los lados y las superficies de los dientes durante **dos minutos**.



Después de cepillarte los dientes, **no te enjuagues** la boca.



Limpia bien **entre los dientes** al menos una vez al día (p. ej. con hilo dental o cepillos interdentales).



MANTÉN ALEJADOS LAS BEBIDAS Y LOS ALIMENTOS AZUCARADOS



Limita el consumo de azúcar a no más de:

ADULTOS

6 cucharaditas al día.



NIÑOS

3 cucharaditas al día.



Evita los **snacks** con azúcar entre comidas.



Disfruta de una **alimentación sana y equilibrada**.



Evita las bebidas azucaradas. **Opta** por beber agua.



MANTÉN UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



Evita el tabaco y el uso nocivo del alcohol.



Usa un **protector bucal** al practicar deportes de contacto o montar en bicicleta.



VE AL DENTISTA CON REGULARIDAD

Hacerse una revisión **regularmente** ayuda a prevenir las enfermedades bucodentales y permite identificar y tratar cualquier problema dental para ayudar a mantener una boca sana.

