

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.

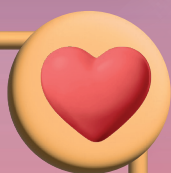


Evita las bebidas
azucaradas.
Opta por beber agua.



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

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.

