

# 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.

