

# ¡Cómo mantener una sonrisa saludable!



Visite al dentista cada 6 meses.  
Comience por el primer cumpleaños del bebé.



Cepílese 2 veces al día durante 2 minutos.  
Usa pasta de dientes con flúor.



Use hilo dental una vez al día.



Para bebés, limpie las encías con un paño limpio, húmedo y suave dos veces al día.



No comparta cucharas o tazas con los bebés.  
Los gérmenes que producen las caries pueden transmitirse a los bebés.



Ofrezca solo agua o leche en tazas para niños/as (sippy cup).  
Deje de usar biberones a la edad de 1 año.



El embarazo puede hacer que las encías estén hinchadas o sensibles.  
El cuidado dental es seguro durante el embarazo.



Pregúntele a su dentista cómo los problemas de las encías pueden empeorar la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas o la diabetes.



Las dentaduras postizas mal ajustadas pueden causar llagas en la boca. Limpie las dentaduras cada mañana, noche y después de las comidas.



Coma refrigerios saludables como verduras, frutas, leche, queso y yogur.



Limite los dulces y refrigerios pegajosos y azucarados.  
Enjuáguese la boca con agua después de consumir bocadillos.



Beba agua con flúor en lugar de refrescos, jugos de frutas u otras bebidas azucaradas.

