



Para una buena Salud Bucal

- ___ Cepillar los dientes esperando 30 minutos después de cada comida
- ___ El cepillado más importante es el de antes de dormir. No consumir alimentos o bebidas azucaradas después del cepillado.
- ___ Si la pasta dental tiene flúor, mejor.
- ___ Si no tenés pasta cepillate con agua.
- ___ El hilo dental ayuda a limpiar el espacio entre los dientes.
- ___ Si las encías están rojas o sangran, no están sanas. !Cepillalas!
- ___ Si hay manchas o agujeros en los dientes, si se siente dolor al ingerir alimentos fríos o calientes, puede haber caries dental.
- ___ El mal aliento puede ser producto de enfermedades.
- ___ Visitar al odontólogo/a dos veces por año.

