

¡Mantengan una sonrisa brillante!



Visite al dentista cada 6 a 12 meses, incluso si tiene dentadura.



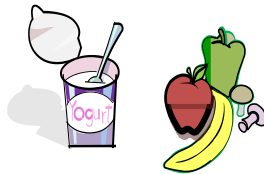
Cepíllate 2 veces al día. Usa una cantidad de pasta de dientes con fluoruro del tamaño de un chicharo.



Utilice hilo dental o palillos al menos una vez al día.



Una boca seca puede dificultar la masticación, la ingestión y el habla. Tome agua con frecuencia.



Coma comida saludable

- frutas frescas
- verduras
- granos integrales
- productos lácteos
- proteínas ligeras



Revise su boca por si tiene llagas. Si un chichón, bulto o llaga no se cura en dos semanas, hable con su dentista o doctor.



Limpie su dentadura cada mañana, por la noche y después de cada comida. Reemplace la dentadura mal ajustada.



Los problemas de las encías pueden empeorar la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas o la diabetes. ¡Siga cepillándose los dientes, utilizando el hilo dental y visitando al dentista!



Elija agua del grifo en lugar de bebidas con azúcar añadida



www.Dental.ACPHD.org

References: Centers for Disease Control and Prevention
Adapted from CAMBRA- CDA Journal Oct/Nov. 2007
ACPHD Office of Dental Health, 05 21, Keep a Bright Smile! For Older Adults