

Cómo tener una boca sana

Consejos para una boca sana

Cepillado e hilo dental

- Cepíllese los dientes dos veces al día con una pasta dental que contenga flúor.
- Cepíllese durante 2 o 3 minutos cada vez.
- Cepíllese todas las superficies de los dientes y también la lengua.
- Use un cepillo de dientes con cerdas suaves.
- Cambie el cepillo de dientes al menos cada tres meses.
- Use hilo dental todos los días para limpiar el espacio entre los dientes.



Controles dentales

- Acuda al dentista cada seis meses para un control y una limpieza.
- Informe al dentista sobre sus enfermedades y medicamentos.
- Realícese una prueba de cáncer de boca anual.
- Avise al dentista si tiene las encías doloridas o si le han sangrado por más de dos semanas.



Mantenga una dieta saludable

- Evite los alimentos y bebidas azucarados.
- Beba mucha agua; ¡mejor aún si el agua tiene flúor!



Padres/cuidadores:

- Ayude a su hijo a cepillarse los dientes hasta que pueda hacerlo solo, lo cual ocurre entre los 7 y los 8 años.
- Los niños necesitan nuestra ayuda para usar el hilo dental. Hay que ayudar a los niños a usar el hilo dental hasta que puedan hacerlo solos, lo cual ocurre entre los 7 y los 8 años.

