

Protege tu sonrisa



Sí:

- Utiliza un protector bucal cuando practiques deporte para evitar que se astillen los dientes o se pierdan.



- Mantén una buena higiene bucal: utiliza el hilo dental a diario y cepíllate los dientes al menos dos veces al día.
- Visita al dentista al menos una vez al año.
- Haz que te pinten barniz de flúor en los dientes para ayudar a mantenerlos fuertes.

Evita:

- Perforar el labio o la lengua, ya que puede dañar las encías y astillar los dientes.
- Utilizar los dientes para cualquier cosa que no sea masticar alimentos, como abrir botellas, masticar plumas/bolígrafos o rasgar paquetes. Esto puede causar astillas en los dientes o incluso la pérdida de los mismos.



- Todas las formas de consumo de tabaco pueden destruir la salud de la boca. El tabaco también puede reseca la boca, provocando caries, y manchar los dientes.



Departamento de Salud y Servicios para
Personas de la Tercera Edad de Missouri

Oficina de salud dental
oralhealth.mo.gov

573-751-5847 #637 09/2021