



Consejos para una **Boca Sana**

- **Consulte a su dentista dos veces al año.** ¡No espere hasta sentir dolor en los dientes o las encías!
- **Prevenga las enfermedades de las encías.** Cepille sus dientes dos veces al día y utilice el hilo dental una vez al día.
- **Utilice fluoruro.** Esto puede lograrse con agua, pasta de dientes o enjuagues que contengan fluoruro.
- **Reemplace su cepillo de dientes.** Cambie su cepillo de dientes de tres a cuatro veces por año o después de haber estado enfermo.
- **Evite las bebidas y los alimentos azucarados.** Esto ayudará a prevenir la erosión del esmalte y las caries dentales.

Obtenga más información en
PacificSource.com/healthymouth.