

## **RECOMENDACIONES PARA LA BUENA SALUD DE TU BOCA.**



### **EVITAR FUMAR:**

*Oscurece tus dientes, te puede causar inflamación de las encías, te genera mal aliento, puedes perder el sabor de los alimentos, puede generarte unas zonas rojas y blancas en el interior de la boca que pueden transformarse en una enfermedad grave como el cáncer.*



**NO DESTAPES LAS GASEOSAS O TAPAS DE FRASCOS CON TUS DIENTES POR QUE SE TE PUEDEN PARTIR.**



### **EVITA CEPILLARTE CON MUCHA FUERZA:**

*Puede producir que tu encía se retraiga, provocando que se expongan las raíces de los dientes y esto puede producir sensibilidad cuando tomas algo frío o caliente.*



**CAMBIA TU CEPILLO CADA TRES MESES EN LO POSIBLE**, ya que en ellos se acumulan bacterias, también se desgastan y no funcionarían muy bien.



**EVITA LIMPIARTE CON PALILLOS**, pueden lastimar las encías produciendo inflamación y sangrado.



**CEPÍLLATE 3 VECES AL DÍA, PERO SI NO LO PUEDES HACER, CEPÍLLATE AL MENOS 1 VEZ POR DÍA** utilizando crema dental.



**EVITA CONSUMIR ALIMENTOS QUE CONTENGAN AZÚCAR**, como por ejemplo bananas, bombones, gaseosas ya que estos tienen un gran contenido de azúcar y estos pueden incrementar el riesgo de que tus dientes presenten enfermedad como por ejemplo tener caries