<u>RECOMENDACIONES PARA LA BUENA SALUD</u> <u>DE TU BOCA.</u>



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 de retraigan, provocando que se expongan las raíces de los dientes y esto puede producir sensibilidad cuando tomas algo frio o caliente.



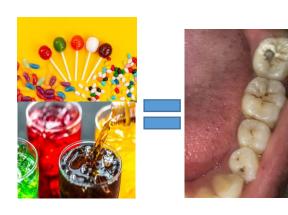
CAMBIA TU CEPILLO CADA TRES MESES EN LO POSIBLE, ya que en ellos se acumulan bacterias, también se desgastan y no funcionaran muy bien.



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