

claves PARA UNA BOCA sana



Lavarse los
dientes **3 veces**
al día



No recurrir a palillos
para extraer los residuos
de alimentos porque
podemos perforar la
encías y llegar a una
infección.



Hacer enjuagues
bucales **2 veces**
al día (mínimo)



No olvides utilizar
el hilo dental antes
de lavarte los
dientes



Recurrir al chequeo
de un **dentista de**
manera regular



No fumar
o beber
mucho café



Al cepillarnos los
dientes también
cepillar la lengua
y el paladar



Aplicar de manera
correcta la manera de
cepillarse los dientes



No comer muchos
dulces que puedan
dañar nuestras
muelas y producir
caries

selecciona **EL CEPILLO IDEAL** para ti

- Cepillo manual
- Cepillo eléctrico
- Cepillo de cerdas suaves o extra suaves es recomendado para evitar daños al esmalte
- Cepillo para niños con el cabezal más pequeño
- Cepillos para dentaduras removibles
- Cepillos para personas con ortodoncia



DEPARTAMENTO DE
SALUD

