

MANTÉN TU  
CAVIDAD ORAL

*safudable*



## HIERRO

- + **Para prevenir** la gingivitis y las infecciones en la boca.
- + Lo obtienes de **carnes rojas, huevos y vegetales de hojas verdes.**

MANTÉN TU  
CAVIDAD ORAL

*saludable*



## CALCIO

- + Para mantener tus **dientes sanos.**
- + Lo obtienes de la **leche, queso, yogurt, ostras, brócoli, almendras, habichuelas, salmón, sardinas y vegetales de hoja verde.**

MANTÉN TU  
CAVIDAD ORAL

*safudable*



## VITAMINA B

- + **Ayuda a prevenir** las úlceras bucales y las encías inflamadas.
- + Lo obtienes de la **carne roja, pescado, pollo, espinacas, habichuelas, almendras y productos lácteos.**

# MANTÉN TU CAVIDAD ORAL

*safudable*

## VITAMINA A

- + Promueve la producción de saliva, que es **esencial para limpiar las bacterias** y las partículas de comida entre los dientes y las encías.
- + Lo obtienes del **pescado, hígado, verduras de hojas verdes oscuras, yemas de huevo y frutas y verduras de color anaranjado como las chinas, la batata, el melón anaranjado y las zanahorias.**

# MANTÉN TU CAVIDAD ORAL

*saludable*

## VITAMINA **D**

- + Permite que el cuerpo absorba calcio y aumente la densidad mineral ósea.
- + La obtienes de la **leche, huevos, pescado graso, atún enlatado, setas portobello y el aceite de hígado de bacalao.**