

Hábitos bucales saludables



Siga estos consejos para mantener una sonrisa saludable:

- Cepílese los dientes dos veces al día, usando un cepillo dental eléctrico o manual
- Use pasta de dientes con fluoruro
- Use el hilo dental una vez al día
- Limpie su lengua
- Use un enjuague bucal antibacterial con fluoruro (sin alcohol)
- Use palillos con hilo dental (tenga uno siempre a la mano)
- Use productos con xilitol
- Beba agua y haga buches con agua
- Use guardas dentales al hacer deportes
- Para aquellas personas con fuegos o aftas dentales crónicas, se recomienda cepillarse sin pasta dental y enjuagarse la boca con un enjuague bucal con fluoruro (sin alcohol)

ODS Community Dental



Seguros en Oregon otorgados por el Plan de Salud ODS 0711 (9/20)