

¡Mantengan una sonrisa brillante!



**Visite al dentista
cada 6 a 12 meses,
incluso si tiene dentadura.**



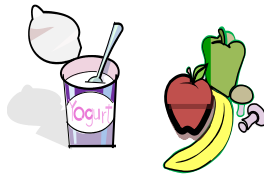
**Cepíllate 2 veces al día.
Usa una cantidad de pasta
de dientes con
fluoruro del tamaño de
un chicharo.**



**Utilice hilo dental o
palillos al menos
una vez al día.**



**Una boca seca puede
dificultar la masticación,
la ingestión y el habla.
Tome agua con frecuencia.**



Coma comida saludable

- frutas frescas
- verduras
- granos integrales
- productos lácteos
- proteínas ligeras



**Revise su boca
por si tiene llagas.
Si un chichón, bulto o
llaga no se cura en dos
semanas, hable con su
dentista o doctor.**



**Limpie su dentadura
cada mañana, por la
noche y después de cada
comida.
Reemplace la dentadura
mal ajustada.**



**Los problemas de las encías
pueden empeorar la presión
arterial alta, las enfermedades
cardíacas o la diabetes.
!Siga cepillándose los dientes,
utilizando el hilo dental y
visitando al dentista!**



**Elija agua del grifo
en lugar de
bebidas con azúcar
añadida**



www.Dental.ACPHD.org

References: Centers for Disease Control and Prevention
Adapted from CAMBRA- CDA Journal Oct/Nov. 2007
ACPHD Office of Dental Health, 05 21, Keep a Bright Smile! For Older Adults