

# Autoestima

La risa es la mejor medicina

La autoestima es un concepto más bien psicológico, por lo que incluso los trastornos dentales más comunes, como los traumatismos dentales, la pérdida de dientes y las lesiones de caries no tratadas, pueden afectar a la autoestima e influir así en la calidad de vida (Kaur et al., 2017).

**Queremos verte  
sonreír  
#wellness**

Las personas que tienen un complejo con su sonrisa intentan ocultar esta parte vital de la comunicación y la creación de relaciones.

- ✓ **Cuide su sonrisa** El simple acto de sonreír puede hacerle sentir más feliz. **La risa es buena.** Es una excelente forma de aliviar el estrés y, en última instancia, puede tener efectos positivos en su salud oral y general.

Es más probable que sonría y se ría cuando se sienta seguro de que está listo para compartir su sonrisa con el mundo.

Recuerde:

- ✓ No ignore su salud oral, aunque se sienta abrumado
- ✓ Cuidarse mejora la confianza en uno mismo
- ✓ Las pequeñas victorias, como adquirir buenos hábitos de salud oral, mejora la salud mental



Para mantener su sonrisa saludable:

- ✓ Cepílese dos veces por día y use hilo dental todos los días.
- ✓ Siga las consultas regulares con su dentista
- ✓ ¡Tome mucha agua! Siempre que sea posible. Esto mantiene hidratado su cuerpo y las mucosas orales.
- ✓ Enjuáguese la boca con agua después de comer alimentos dulces o ácidos cuando no puedas cepillar tus dientes.
- ✓ Mastique chicle con xilitol (un endulzante natural) después de ingerir alimentos y bocadillos para deshacerse de las bacterias y prevenir las caries.
- ✓ Aumente la ingesta y la retención de calcio: Coma más verduras de hojas verdes y productos lácteos.
- ✓ Agregue vitamina D a tu dieta consumiendo salmón, atún y leche o jugos fortificados con vitamina D.
- ✓ Realice actividad física.
- ✓ Evite tomar bebidas energéticas y cafeína. Lo cual pudiera dañar el esmalte dental.



# Self- esteem

Laughter is the best medicine



Self - esteem is more of a psychological concept, so even common dental disorders, such as dental trauma, tooth loss, and untreated caries lesions, can affect self- esteem and thus influence quality of life (Kaur et al., 2017).

*We want to see you smile*  
*#wellness*

People who have a complex about their smile try to hide this vital part of communication and relationship building.

- ✓ **Take care of your smile** The simple act of smiling can make you feel happier. **Laughter is Good**. It's a great way to relieve stress and can ultimately have positive effects on your oral health and overall health.

You are most likely to smile and laugh when you feel confident that you are ready to share your smile with the world.

Remember:

- ✓ Don't ignore oral health even if you feel overwhelmed
- ✓ Self-care improves self-confidence
- ✓ Small victories, such as forming Good oral health habits, can improve both mental and oral health

To keep your smile healthy:

- ✓ Brush twice a day and floss every day
- ✓ Follow regular appointments with your dentists
- ✓ Drink plenty of water! Whenever possible. This keeps your body and oral mucus membranes hydrated
- ✓ Rinse your mouth with water after eating sweet or acidic foods when you can't brush your teeth
- ✓ Chew gum with Xylitol (A natural sweetener) after eating foods and snacks to get rid of bacteria and prevent caries
- ✓ Increase calcium intake and retention: Eat more green leafy vegetables and dairy products
- ✓ Add vitamin D to your diet by consuming salmon, tuna and vitamin D- fortified milk or juices
- ✓ Be physically active
- ✓ Avoid drinking energy drinks and caffeine. These can damage tooth enamel