

New Year's reso-tooth-tions!

Toss out the old and bring in the new!

As we welcome the new year, you may have set new goals and routines for 2025. We hope one of your resolutions is to prioritize your oral health.

To help you achieve this, here are some key changes you can incorporate into your routine to maintain a healthy smile throughout the year.



1. Remember to replace your toothbrush

Your toothbrush is the main tool in your at-home oral health routine, and while it doesn't technically expire, it does wear out over time. For optimal cleaning, be sure to **replace your toothbrush every three months**, or sooner if the bristles become frayed. A worn-out toothbrush can be less effective at removing plaque and bacteria, which can lead to oral health issues.



2. Make sure to use toothpaste within its recommended timeframe.

The **expiration date** for toothpaste is usually listed on the tube, and **it's typically about two years from the manufacturing date**. While using expired toothpaste isn't harmful, it can be less effective in cleaning your teeth, and the taste may not be as pleasant.



3. Don't forget to use the dental floss daily

While dental floss doesn't have an expiration date, don't use that as an excuse to skip this important part of your routine. Over time, the flavor of the floss may fade, but it will still effectively clean hard-to-reach areas—if you use the correct technique. Remember, **flossing daily helps remove plaque and prevent gum disease, so make it a priority!**



4. Finish every routine with mouthwash before it expires

The **expiration date** is typically printed on the packaging, **usually two to three years after it is manufactured**. Once expired, mouthwash will lose its effectiveness and act like plain water, which won't be strong enough to eliminate harmful bacteria in your mouth.



¡Resoluciones de Año Nuevo para tus dientes!

¡Tira lo viejo y trae lo nuevo!

Al darle la bienvenida al nuevo año, es probable que hayas establecido nuevos objetivos y rutinas para el 2025. Esperamos que una de tus resoluciones sea priorizar tu salud oral.

Para ayudarte a lograrlo, aquí te presentamos algunos cambios clave que puedes incorporar a tu rutina para mantener una sonrisa saludable durante todo el año.



1. Recuerda reemplazar tu cepillo de dientes

Tu cepillo de dientes es la herramienta principal en tu salud oral, y aunque técnicamente no tiene fecha de caducidad, se desgasta con el tiempo. Para una limpieza óptima, **asegúrate de reemplazarlo cada tres meses**, o antes si las cerdas se desgastan. Un cepillo de dientes en desgastado puede ser menos eficaz para eliminar la placa y las bacterias, lo que puede llevar a problemas de salud oral.



2. Asegúrate de usar la pasta dental dentro de su plazo recomendado

La **fecha de caducidad** generalmente está indicada en el tubo, y **suele ser alrededor de dos años desde la fecha de fabricación**. Aunque usar pasta dental vencida no es perjudicial, puede ser menos efectiva para limpiar tus dientes, y el sabor puede no ser tan agradable.



3. No olvides usar el hilo dental a diario

Aunque no tiene fecha de caducidad, no uses eso como excusa para saltarte esta parte importante de tu rutina. Con el tiempo, el sabor del hilo puede desvanecerse, pero seguirá limpiando eficazmente las áreas de difícil acceso, siempre y cuando uses la técnica correcta. Recuerda, **usar hilo dental a diario ayuda a eliminar la placa y prevenir enfermedades en las encías, ¡así que hazlo una prioridad!**

4. Termina cada rutina con enjuague bucal antes de que caduque

La **fecha de caducidad** generalmente está impresa en el envase, y **suele ser de dos a tres años después de su fabricación**. Una vez vencido, el enjuague bucal pierde su efectividad y actúa como agua corriente, lo que no será suficiente para eliminar las bacterias dañinas en tu boca.