



Consejos para una buena salud dental y oral

Muchas personas no se dan cuenta de lo sencillo que puede ser hacer pequeños cambios que mejoran la salud oral. Aquí tienes algunos hábitos fáciles que puedes comenzar hoy:

Sigue la regla **2-1-2**

Cepíllate dos veces al día, usa hilo dental una vez al día, y visita al dentista dos veces al año.

Sin embargo, consulta con tu dentista si necesitas limpiezas adicionales.

Cambia el cepillo de dientes cada tres meses

Para mantener una sonrisa saludable, cambia tu cepillo de dientes cada 3 meses para asegurar que las cerdas se mantengan limpias y efectivas.

Limpia los dientes entre comidas

Después de comer, puedes eliminar los restos de comida de tus dientes cepillándolos, usando hilo dental interdental o masticando chicle sin azúcar con Xylitol.

Limita tu consumo diario de azúcar

Limitar el consumo de azúcar en bebidas, dulces y fuentes ocultas como salsas, sopas e incluso snacks “saludables” puede ayudar a proteger tu sonrisa y mejorar tu salud en general.

Prioriza la vitamina D

La vitamina D es esencial para fortalecer los huesos y mantener una sonrisa saludable, y se puede obtener a través de la luz solar, suplementos, alimentos y bebidas fortificadas.



Tips for good dental and oral health

Many people don't realize how simple it can be to make small changes that lead to better oral health. Here are some easy habits you can start today:

Follow the rule **2-1-2**

Brush twice daily, **floss once a day**, and **visit the dentist twice a year**.
However, ask your dentist to know if additional cleanings are needed.

Change the toothbrush every three months

To keep your smile healthy, replace your toothbrush every 3 months to ensure the bristles stay clean and effective.

Clean up between meals

After eating, you can remove food from your teeth by brushing, using interdental floss, or chewing sugar-free gum with Xylitol.

Limit your daily sugar intake

Limiting sugar from drinks, sweets, and hidden sources like sauces, soups, and even “healthy” snacks can help protect your smile and support overall health.

Prioritize Vitamin D

Vitamin D is essential to build strong bones and a healthy smile, and can be obtained from sunlight, supplements, food and fortified beverages.