

# 5 maneras para mostrarle amor a tu boca en este Día de San Valentín

Hay muchas maneras de demostrar nuestro amor a quienes queremos, pero en este próximo Día de San Valentín te invitamos a no olvidar darle cariño también a tu boca. Por eso, durante este mes de febrero te compartimos cinco maneras de mantener una sonrisa saludable en el Día de San Valentín.



## Elige bien tu chocolate

Los chocolates altos en azúcar y leche pueden contribuir a la caries dental. Así que, es más recomendable aquellos con al menos un 70% de cacao. Estos son los mejores para tus dientes y para tu salud en general.



## Bebe el cóctel adecuado

Si tienes ganas de una bebida y esperas un beso en el Día de San Valentín, evita las mezclas con alto contenido de azúcar. Además, recuerda que todo tipo de bebida con alcohol puede causar sequedad en la boca.



## Di “sí” a la hidratación

Para evitar la sequedad bucal, eliminar los restos de comida, limitar las bacterias y controlar el mal olor, la mejor opción es tomar agua. Así podrás mantener tu sonrisa fresca para las fotos del 14 de febrero.



## Evita las mentas después de cenar

Después de cenar, es muy probable que te ofrezcan una menta, pero mejor considera un chicle sin azúcar y con xilitol. Hacer esto te va a ayudar a estimular la producción de saliva y a mantener las bacterias lejos de ti.



## Ponte exigente con los vegetales verdes

Esos vegetales verdes que sirven en el plato de comida no son solo para decorar. Estos son buenos para la salud de tus dientes. Incluso, masticar albahaca fresca, menta o cilantro después de comer ayuda a disimular el mal aliento.

# 5 ways to show your mouth some love this Valentine's Day

There are many ways to show love to the people we care about, but this upcoming Valentine's Day we invite you not to forget to show some love to your mouth as well. That's why, throughout this month of February, we're sharing five ways to keep a healthy smile for Valentine's Day.



## Get choosy with your chocolate

Chocolates that are high in sugar and milk can contribute to tooth decay. Therefore, it is more advisable to choose those with at least 70% cocoa. These are the best for your teeth and for your overall health.



## Sip on the right cocktail

If you're in the mood for a drink and hoping for a Valentine's Day kiss, avoid mixers that are high in sugar. Also, remember that any type of alcoholic beverage can cause dry mouth.



## Say "yes" to hydration

To prevent dry mouth, remove food particles, limit bacteria, and control bad breath, the best option is to drink water. This way, you can keep your smile fresh for those February 14th photos.



## Skip the after-dinner mints

After dinner, you'll most likely be offered a mint, but it's better to choose a sugar-free gum with xylitol. Doing this will help stimulate saliva production and keep bacteria away.



## Get mean with your greens

Those green vegetables served on your plate aren't just for decoration. They're actually good for your dental health. In fact, chewing fresh basil, mint, or cilantro after eating can help mask bad breath.