

# Actividades del verano para una mente y una boca más saludable

El verano nos brinda la oportunidad de realizar actividades que nos ayudan a relajarnos y a liberar el estrés, lo que también favorece nuestra salud oral. Por eso, aquí te compartimos algunas actividades que benefician tanto a tu mente como a tu sonrisa.



## Yoga en un parque

Ayuda a reducir el estrés, favorece la relajación y aumenta la producción de saliva.



## Caminatas al aire libre

Mejoran el estado de ánimo y ayudan a reducir el estrés. No olvides tomar agua y evitar las azúcares.



## Natación

Refresca el cuerpo y reduce la tensión. Solo recuerda limitar la exposición al cloro.



## Jardinería

Ayuda a relajarte y te permite cultivar alimentos saludables para tus dientes y encías.



## Ciclismo

Es una forma divertida de mantenerte activo. No olvides proteger tu piel, labios y ojos del sol.

**El verano es una época para relajarse, divertirse y cuidar de ti. Al elegir actividades que favorezcan tu salud oral y tu bienestar mental, puedes mantener una sonrisa sana y una mente tranquila.**

# Summer activities for a healthier mind and mouth

Summer gives us the opportunity to take part in activities that help us relax and relieve stress, which also benefits our oral health. That's why we're sharing some activities that are good for both your mind and your smile.



## Yoga in the park

Helps reduce stress, promotes relaxation, and increases saliva production.



## Scenic hiking

Improve mood and help reduce stress. Don't forget to drink water and avoid sugary foods and drinks.



## Swimming

Refreshes the body and helps reduce tension. Just remember to limit your exposure to chlorine.



## Gardening

Helps you relax and allows you to grow foods that are healthy for your teeth and gums.



## Cycling

It's a fun way to stay active. Don't forget to protect your skin, lips, and eyes from the sun.

**Summer is a time to relax, have fun, and take care of yourself. By choosing activities that support your oral health and mental well-being, you can keep your smile healthy and your mind at ease.**