

Febrero es el Mes Nacional de la Salud Dental Infantil

LA SALUD DENTAL es un componente importante de su salud en general. De acuerdo con la Dra. Shakalpi Pndurkar, DDS, MPH, Directora del Programa de Salud Oral Pública de San Mateo y el Departamento de Salud Pública de California, los dentistas ya pueden proporcionar servicios que no son de emergencia y atención dental preventiva. Es seguro ver a su dentista, y es importante mantener buena higiene bucal. Cepillarse los dientes y usar hilo dental regularmente mantiene la boca sana y ayuda a prevenir las caries y enfermedades de las encías. Los niños y adultos pueden practicar una buena higiene bucal siguiendo los pasos a continuación.

Cepílese los Dientes Dos Veces al Día

- Use un cepillo suave y pasta de dientes con fluoruro
- Cepílese los dientes por 2 minutos, dos veces al día



Programe Chequeos Dentales de Rutina

- Haga citas para exámenes y limpieza
- Siga las instrucciones de su dentista
- Continúe con tu cuidado dental



Use Hilo Dental Una Vez Al Día

- Antes de la hora de dormir



Lave Sus Manos Frecuentemente

- Lave con agua y jabón
- Use desinfectante para manos cuando no haya agua y jabón



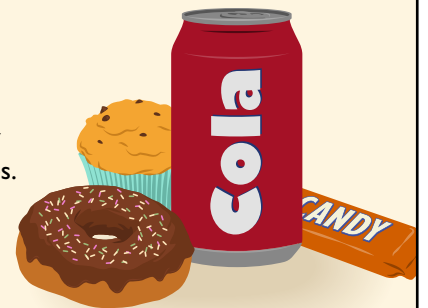
Coma Alimentos Saludables

- Como cereales integrales, productos lácteos, frutas, verduras, carne, pescado, pollo, huevos, frijoles y nueces



Coma Menos Dulces

- Evite los dulces, las galletas, los pasteles y otros alimentos dulces.
- Evite las bebidas azucaradas como las bebidas con sabor a frutas o los refrescos



Vea este video para ver cómo sería una cita con su dentista: <https://bit.ly/2Vvd7wM>

¿Tiene una idea para el boletín o quiere suscribirse? Comuníquese con jvandroff@smcoe.org