



## ¡Diga whisky!

**“¡Cepílese los dientes!” ¿Cuántas veces escuchó eso como niño? Cepillarse los dientes no solo ilumina su sonrisa, sino que también ayuda a prevenir problemas de salud que pueden dañar su corazón y estómago. La consulta a un dentista mantendrá su boca bajo control y también lo salvaguardará de cualquier otro problema.**

### **Practique buenos hábitos dentales:**

- Cepílese los dientes durante dos o tres minutos, al menos dos veces al día. Use una pasta dental recomendada por su dentista, preferentemente una que tenga fluoruro.
- Use hilo dental una vez al día para mantener sus encías sanas.
- Consuma alimentos que sean ricos en vitamina A, vitamina C y calcio para ayudar a fortalecer sus dientes y evitar enfermedades de las encías.
- No fume ni mastique tabaco, lo que puede provocar enfermedades de las encías y cáncer bucal.

**¡Escuche a sus padres! Cepílese los dientes para tener una sonrisa limpia y mejor salud.**