

# Cómo Tener una Boca Sana

# Cómo Tener una Boca Sana



Para obtener más información sobre la salud bucal, visite [health.maryland.gov/oral-health](http://health.maryland.gov/oral-health).

Para obtener más información sobre la salud bucal, visite [health.maryland.gov/oral-health](http://health.maryland.gov/oral-health).



**MARYLAND**  
Department of Health



**MARYLAND**  
Department of Health

## Declaración de no discriminación

El Departamento de Salud de Maryland (Maryland Department of Health, MDH) cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en función de raza, color, origen nacional, edad o discapacidad, en sus programas y actividades de salud.

## Declaración de no discriminación

El Departamento de Salud de Maryland (Maryland Department of Health, MDH) cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en función de raza, color, origen nacional, edad o discapacidad, en sus programas y actividades de salud.

### English

Help is available in your language:  
410-767-5300 (TTY: 1-800-735-2258).

### Español/Spanish

Hay ayuda disponible en su idioma:  
410-767-5300 (TTY: 1-800-735-2258).

### Chinese

中文  
用您的语言为您提供帮助: 410-767-5300  
(TTY: 1-800-735-2258). 这些服务都是免费的

### English

Help is available in your language:  
410-767-5300 (TTY: 1-800-735-2258).

### Español/Spanish

Hay ayuda disponible en su idioma:  
410-767-5300 (TTY: 1-800-735-2258).

### Chinese

中文  
用您的语言为您提供帮助: 410-767-5300  
(TTY: 1-800-735-2258). 这些服务都是免费的

# Sugerencias Importantes para Tener una Boca Sana

Cepílese los dientes 2 veces al día, por lo menos durante 2 ó 3 minutos, con pasta dental que contenga flúoruro

*Los padres y proveedores de cuidados deben supervisar el cepillado hasta que los niños tengan 7 u 8 años.*

Consulte a su proveedor de atención dental dos veces al año para que le realice una evaluación de rutina y la limpieza.

Haga saber a su proveedor de atención dental si tiene alguna condición médica o si está tomando algún medicamento.

Utilice un cepillo dental con cerdas suaves. Reemplace su cepillo dental cada 3 meses.

Cepílese todas las superficies de sus dientes, inclusive la lengua.

Realícese anualmente un examen para la detección del cáncer oral.

Deje de consumir productos con tabaco y limite la cantidad de alcohol que bebe.

Cepílese los dientes 2 veces al día, por lo menos durante 2 ó 3 minutos, con pasta dental que contenga flúoruro

*Los padres y proveedores de cuidados deben supervisar el cepillado hasta que los niños tengan 7 u 8 años.*

Consulte a su proveedor de atención dental dos veces al año para que le realice una evaluación de rutina y la limpieza.

Haga saber a su proveedor de atención dental si tiene alguna condición médica o si está tomando algún medicamento.

Utilice un cepillo dental con cerdas suaves. Reemplace su cepillo dental cada 3 meses.

Cepílese todas las superficies de sus dientes, inclusive la lengua.

Realícese anualmente un examen para la detección del cáncer oral.

Deje de consumir productos con tabaco y limite la cantidad de alcohol que bebe.

¡Beba suficiente agua!  
Evite bebidas y alimentos azucarados.

No ignore las encías con llagas o ensangrentadas que duren más de dos semanas.

Pase el hilo dental diariamente para limpiar entre los dientes  
*Los padres y proveedores de cuidados deben limpiar los dientes de los niños con hilo dental hasta que tengan 7 u 8 años.*

¡Beba suficiente agua!  
Evite bebidas y alimentos azucarados.

No ignore las encías con llagas o ensangrentadas que duren más de dos semanas.

Pase el hilo dental diariamente para limpiar entre los dientes  
*Los padres y proveedores de cuidados deben limpiar los dientes de los niños con hilo dental hasta que tengan 7 u 8 años.*