

Cómo Tener una Boca Sana

Cómo Tener una Boca Sana



Para obtener más información sobre la salud bucal, visite health.maryland.gov/oral-health.

Para obtener más información sobre la salud bucal, visite 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.