

# Consejos para Tener Dientes Sanos

*Mantener los dientes limpios es sencillo. Siga estos simples pasos para tener una gran sonrisa y dientes sanos.*



## Cepílese los dientes

- Cepílese los dientes por lo menos dos veces al día: después de desayunar y antes de acostarse a dormir. También es bueno cepillarse después de comer bocadillos.
- Use un cepillo de cerdas suaves y pasta dental con fluoruro. Cepílese las superficies superiores y laterales de los dientes. Asegúrese de cepillar también en la línea de la encía para eliminar toda la placa.
- Renueve el cepillo de dientes cada tres meses. Si las cerdas pierden su forma, obtenga uno nuevo antes. Los cepillos de dientes de los niños se gastan más rápido y necesitan reemplazarse con mayor frecuencia. Los cepillos de dientes viejos no limpian bien los dientes.



## Use hilo dental

- Use hilo dental por lo menos una vez al día para eliminar la placa que se encuentra entre los dientes y la línea de la encía.
- Deslícelo hacia arriba y abajo entre los dientes y debajo de la encía. Use una sección de hilo limpio en cada diente.



## Consulte a su dentista

- Consulte al dentista por lo menos dos veces al año para que le controle y le limpie los dientes.
- Vaya al dentista de inmediato si siente dolor o nota mal sabor en la boca cuando no está comiendo.

*(continúa)*



## Lleve un estilo de vida saludable

- Reduzca el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de ácido, como los refrescos. Las cantidades elevadas de ácido pueden desgastar la superficie externa (el esmalte) de los dientes.
- No fume. Fumar mancha los dientes, genera mal aliento y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades dentales y cáncer de boca.



### Más información

Llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud, al **800-804-6074 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.

Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Los programas y servicios están sujetos a cambios.

Health Net Community Solutions, Inc. es una subsidiaria de Health Net, LLC. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todos los derechos reservados.