

¿Sabías que es importante mantener la **higiene** de tu **boca**?

RECORDÁ:



— Debes cepillar tus dientes después del desayuno, almuerzo y cena; especialmente si comés dulces o golosinas

— En lo posible, usá una pasta dental que contenga flúor

— El cepillado nocturno es el más importante

EVITÁ:

- Interponer la lengua entre los dientes
- Chuparte lo dedos
- Morder lápices y capuchones

Una alimentación saludable favorece la salud de tu boca y tus dientes. Comer carne, verduras, frutas, quesos y pescado, contribuye a que tus dientes sean más fuertes

Visitá al Servicio de Odontología por lo menos dos veces al año.



Ministerio de
SALUD

