



Consejos para entender su salud bucal

Cómo se ven los dientes saludables



Un diente saludable es blanco y se encuentra limpio, sin acumulación de placa.



Los dientes saludables están firmes.



Una boca saludable tiene aliento fresco.



Signos de que podría tener un problema

Si los dientes se oscurecen, entonces puede tener una caries y debe ver a un odontólogo.



Si las encías están rojas o sangran, esto puede ser un signo de enfermedad periodontal.

Si las encías están rojas o sangran, esto puede ser un signo de enfermedad periodontal.



Formas de cuidar sus dientes

Cepille sus dientes dos veces al día durante dos minutos y use hilo dental una vez al día.



Elija bocadillos saludables en lugar de comida chatarra y con azúcar.

Vea a un odontólogo para realizarse limpiezas y exámenes frecuentes.

