



CUIDADOS PARA ADULTOS JÓVENES

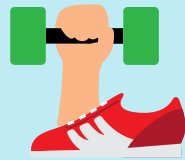
Con más independencia hay más responsabilidad. Pruebe estos consejos para mantener los dientes en buena forma durante los años de adulto joven.



El estrés puede causar el rechinar de los dientes. Para controlarlo, puede:



Comer sano.



Hacer ejercicio regularmente.



Dormir lo suficiente.

La salud dental de la madre está enlazada con la salud general de su bebé.



Hágase un chequeo y una limpieza mientras está embarazada.



Hágase cualquier trabajo dental necesario en el segundo trimestre.



Busque signos de gingivitis, como hinchazón o inflamación de las encías.

Los malos hábitos permanentes pueden formarse durante la etapa de adulto joven.

No comience a fumar.



Evite beber demasiado alcohol.

Limite la cantidad de refrescos y comida chatarra.



 DELTA DENTAL®

ArkansasFoundation