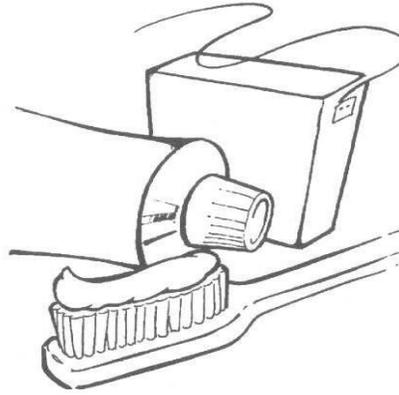
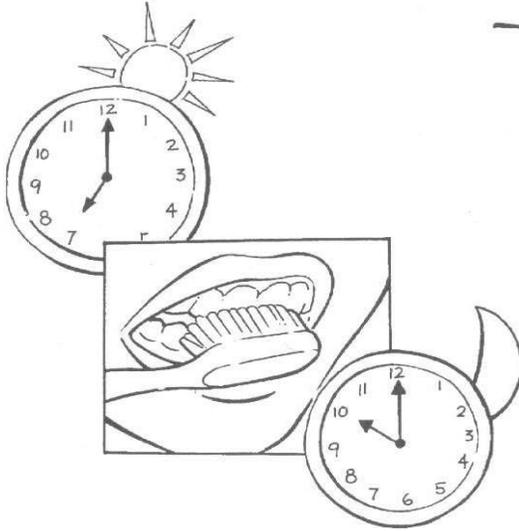


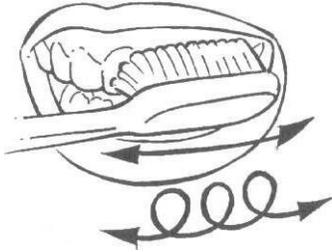
EL CUIDADO DE LOS DIENTES



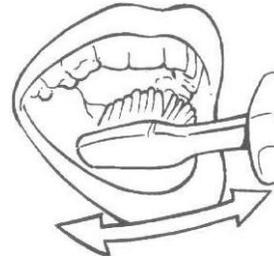
CEPILLADO

Cepílese los dientes dos veces al día por dos minutos. Use un cepillo nuevo cada tres meses o después de enfermarse y no se le olvide cepillarse la lengua.

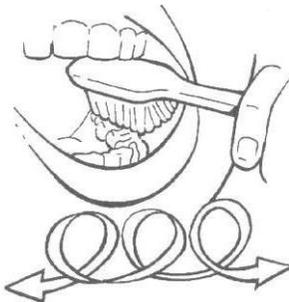
1. Cepille las afueras de los dientes de lado a lado limpiándose los dientes con movimientos circulares. Lávese las encías también.



2. Cepille la parte de arriba de los dientes suavemente moviendo el cepillo de un lado a otro.



3. Cepille la superficie interior de los dientes con un movimiento circular.

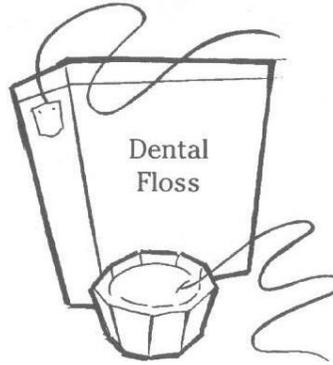


4. Cepille la superficie interior de los dientes delanteros usando un movimiento de arriba a abajo.

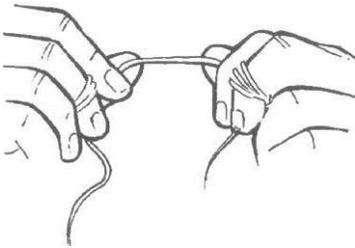


USO DE LA SEDA DENTAL

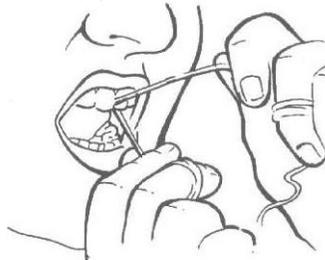
Use la seda dental una vez al día.



1. Corte más o menos 18 pulgadas de seda dental y envuélvala alrededor de los dedos del medio.



2. Deslice la seda dental entre los dientes hasta llegar a la encía. Enrolle la seda dental alrededor del diente como creando la forma de una "c".

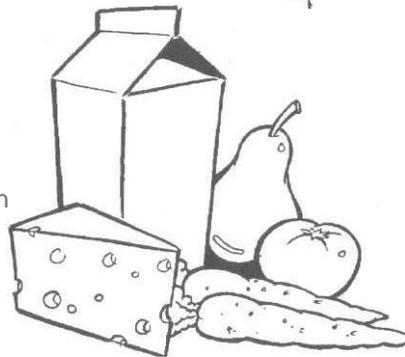


3. Mueva la seda dental de arriba a abajo entre los dientes. Use seda dental nueva mientras se va limpiando.



CUIDADOS EN CASA

1. Use fluoruro que se encuentra en las pastas de dientes, en enjuagues bucales y en algunas aguas potables.

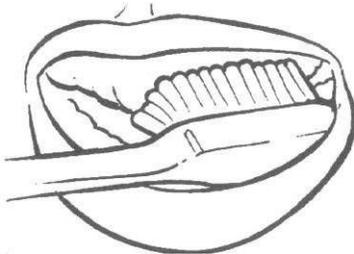


2. Coma una dieta sana. Tome bebidas saludables.

3. No mastique dulces duros ni hielo. Evite comer o tomar comidas o bebidas azucaradas y pegajosas.



4. Si no tiene dientes, cepílese las encías con un cepillo suave y enjuáguese la boca con agua tibia que contenga una cucharadita de sal.



5. Productos de tabaco como el cigarro, tabaco en polvo y tabaco de mascar pueden causar problemas en las encías y cáncer de la boca. Evite usarlos.



6. Visite a un dentista regularmente, dos veces al año, para prevenir problemas dentales. Es importante visitar al dentista durante el embarazo.

