

# Practicando Hábitos Dentales Saludables

## Hábitos a practicar

- **Cepillarse** los dientes dos veces al día durante dos minutos cada vez
- **Utiliza hilo dental** una vez al día por la noche
- **Utilizar** dentífrico con fluoruro
- **Seguir** una dieta equilibrada de alimentos sanos
- **Visitar** al dentista dos veces al año



## Un dentista

- **Examina** los dientes a medida que crecen
- **Comprobación** de la existencia de caries u otros problemas dentales
- **Ofrece** consejos y apoyo para mejorar los hábitos de salud bucodental

## Evite

- **Vaping**
- Utilizar los **dientes** como herramientas
- **Rechinar los dientes**
- **Apretar los dientes**
- **Comer y beber** artículos pegajosos y azucarados

