



UNA <sup>DICE+</sup> QUE 1000  
DICE+ PALABRAS  
SONRISA

# SONRISAS ¡SI!



# Y Lagrimas ¡NO!

*no dejes pasar el cuida-  
do de tu boca, evita la  
pérdida de tus dientes*

PATROCINADO por:

**c.i.p. ETI**  
Tudela



**El descuido de tu salud bucodental puede producir:**

- Caries
- Sangrado de encías
- Sensibilidad
- Mal aliento
- Movilidad dental
- Pérdida de piezas dentales

**¡ATENCIÓN!**



**Alimentación aconsejable para una buena salud bucodental:**

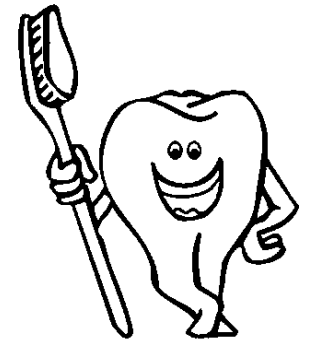
- Rica en fibras, estimulan la producción de saliva, neutraliza los ácidos y limpia las piezas
- Lácteos, leche, yogurt y derivados que aportan calcio, fósforo y vitamina D
- Frutos secos (contienen magnesio, mineral que forma parte de la estructura dental)

**¿Qué debemos evitar?**

- Azúcares
- Ácidos

**¿Cómo prevenir?**

- Visitar a su dentista regularmente
- Buena higiene oral



**¿Cómo llevar una buena higiene?**

- Cepillar los dientes después de cada comida y antes de acostarse
- Usar un cepillo medio, preferiblemente de cabeza pequeña para mejor acceso a cualquier zona

