

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

## SALUD ORAL

**No olvides la adecuada Salud Oral**

**Además de cuidar tu sonrisa, previenes enfermedades importantes de tu boca.**

- Cepilla tus dientes al menos 2 veces al día.
- Complementa tu higiene bucal de cepillado con uso del hilo dental
- Usa correctamente tu cepillo de dientes
- Elimina o reduce el consumo de tabaco
- Acude al dentista mínimo una vez al año
- Cambia cada 3 meses de cepillo dental
- Hidrátate bien



***“Las enfermedades bucodentales pueden convertirse en un obstáculo importante para disfrutar de una vida saludable”***