



PARA UNA BOCA *saludable*

1 Cepilla tus dientes con un cepillo de dientes suave y pasta con fluoruro dos veces al día luego del desayuno y antes de ir a la cama.

2 Usa hilo dental una vez al día antes de acostarte.

3 Come alimentos saludables, como productos integrales, lácteos, frutas, vegetales, carne, pescado, pollo, huevos, habichuelas y nueces.

4 Evita comer alimentos azucarados, como dulces, galletas, bizcochos o bebidas con azúcar. Toma agua en vez de jugos o refrescos. Si decides consumir dulces o bebidas endulzadas, hazlo únicamente durante las comidas.

5 Visita al dentista cada seis meses.

COLABORADORES



Auspiciado por la propuesta federal B04MC47443AB.

Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral OCE-SA-2024-09877.

