

Cómo Tener una Boca Sana



Cómo Tener una Boca Sana



Office of Oral Health

Maryland Department of Health and Mental Hygiene

Larry Hogan, Governor | Boyd Rutherford, Lt. Governor | Van Mitchell, Secretary



OFFICE OF ORAL HEALTH
Prevention and Health Promotion Administration
Maryland Department of Health and Mental Hygiene



Office of Oral Health

Maryland Department of Health and Mental Hygiene

Larry Hogan, Governor | Boyd Rutherford, Lt. Governor | Van Mitchell, Secretary



OFFICE OF ORAL HEALTH
Prevention and Health Promotion Administration
Maryland Department of Health and Mental Hygiene



201 W. Preston Street, 4th Fl.
Baltimore, MD 21201 410-767-5300
<http://phpa.dhmv.maryland.gov/oralhealth>
email: dhmv.oralhealth@maryland.gov

Los servicios e instalaciones del Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland (DHMH) operan bajo el principio de no discriminación. Esta política prohíbe la discriminación con base en la raza, color, sexo u origen nacional y aplica a las provisiones de empleo y otorgamiento de ventajas, privilegios y acomodo.

El Departamento, en cumplimiento de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, asegura que a los individuos calificados con discapacidades se les brinde una oportunidad para participar y beneficiarse de los servicios, programas, beneficios y oportunidades de empleo del DHMH.

02/2015

201 W. Preston Street, 4th Fl.
Baltimore, MD 21201 410-767-5300
<http://phpa.dhmv.maryland.gov/oralhealth>
email: dhmv.oralhealth@maryland.gov

Los servicios e instalaciones del Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland (DHMH) operan bajo el principio de no discriminación. Esta política prohíbe la discriminación con base en la raza, color, sexo u origen nacional y aplica a las provisiones de empleo y otorgamiento de ventajas, privilegios y acomodo.

El Departamento, en cumplimiento de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, asegura que a los individuos calificados con discapacidades se les brinde una oportunidad para participar y beneficiarse de los servicios, programas, beneficios y oportunidades de empleo del DHMH.

02/2015

Sugerencias Importantes para Tener una Boca Sana

Cepílese los dientes 2 veces al día, por lo menos durante 2 ó 3 minutos, con pasta dental que contenga flúoruro

(los padres y proveedores de cuidados deben supervisar el cepillado hasta que los niños tengan 7 u 8 años).

Consulte a su proveedor de atención dental dos veces al año para que le realice una evaluación de rutina y la limpieza.

Haga saber a su proveedor de atención dental si tiene alguna condición médica o si está tomando algún medicamento.

Utilice un cepillo dental con cerdas suaves. Reemplace su cepillo dental cada 3 meses.

Cepílese todas las superficies de sus dientes, inclusive la lengua.

Realícese anualmente un examen para la detección del cáncer oral.

Deje de consumir productos con tabaco y limite la cantidad de alcohol que bebe.

¡Beba suficiente agua!
Evite bebidas y alimentos azucarados.

No ignore las encías con llagas o ensangrentadas que duren más de dos semanas.

Pase el hilo dental diariamente para limpiar entre los dientes
(los padres y proveedores de cuidados deben limpiar los dientes de los niños con hilo dental hasta que tengan 7 u 8 años).

Sugerencias Importantes para Tener una Boca Sana

Cepílese los dientes 2 veces al día, por lo menos durante 2 ó 3 minutos, con pasta dental que contenga flúoruro

(los padres y proveedores de cuidados deben supervisar el cepillado hasta que los niños tengan 7 u 8 años).

Consulte a su proveedor de atención dental dos veces al año para que le realice una evaluación de rutina y la limpieza.

Haga saber a su proveedor de atención dental si tiene alguna condición médica o si está tomando algún medicamento.

Utilice un cepillo dental con cerdas suaves. Reemplace su cepillo dental cada 3 meses.

Cepílese todas las superficies de sus dientes, inclusive la lengua.

Realícese anualmente un examen para la detección del cáncer oral.

Deje de consumir productos con tabaco y limite la cantidad de alcohol que bebe.

¡Beba suficiente agua!
Evite bebidas y alimentos azucarados.

No ignore las encías con llagas o ensangrentadas que duren más de dos semanas.

Pase el hilo dental diariamente para limpiar entre los dientes
(los padres y proveedores de cuidados deben limpiar los dientes de los niños con hilo dental hasta que tengan 7 u 8 años).