

Cómo Tener una Boca Sana



Martin O'Malley, Gobernador
Anthony G. Brown, Vicegobernador
John M. Colmers, Secretario



Para obtener más información, póngase en contacto con:

Office of Oral Health
Family Health Administration
Maryland Department of Health and Mental Hygiene
201 W. Preston Street, 3rd Floor
Baltimore, MD 21201
(410) 767-5300 • oralhealth@dhmh.state.md.us
www.fha.state.md.us/oralhealth



Sugerencias Importantes para Tener una Boca Sana

1

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).

2

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

3

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).

4

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

5

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

6

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

7

¡Beba suficiente agua! Evite bebidas y alimentos azucarados.

8

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

9

Realícese anualmente un examen para la detección del cáncer oral.

10

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

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.