

# Cómo Cuidar tus Dientes

Cuidar los dientes es importante para prevenir problemas como las caries y las enfermedades de las encías. Puede mantener sus dientes sanos:

Cepillándose los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor.

Usando hilo dental entre los dientes todos los días.

Comiendo alimentos saludables y limitando los bocadillos y bebidas azucarados.

Evitar los productos del tabaco.

Acudir al dentista regularmente para revisiones.

Estos hábitos pueden ayudarte a mantener tus dientes y encías sanos durante toda la vida.

**Utilice el Código QR para ver la Referencia**



<https://https://medlineplus.gov/spanish/dentalhealth.html#summary/es>

