

SALUD SALUD DENTAL

A Product of the
Geneseo Migrant Center
27 Lackawanna Ave.
Mt. Morris, NY 14510

*Revised with funding from the NYS
Department of Education,
Migrant Education.
©2002
All Rights Reserved*

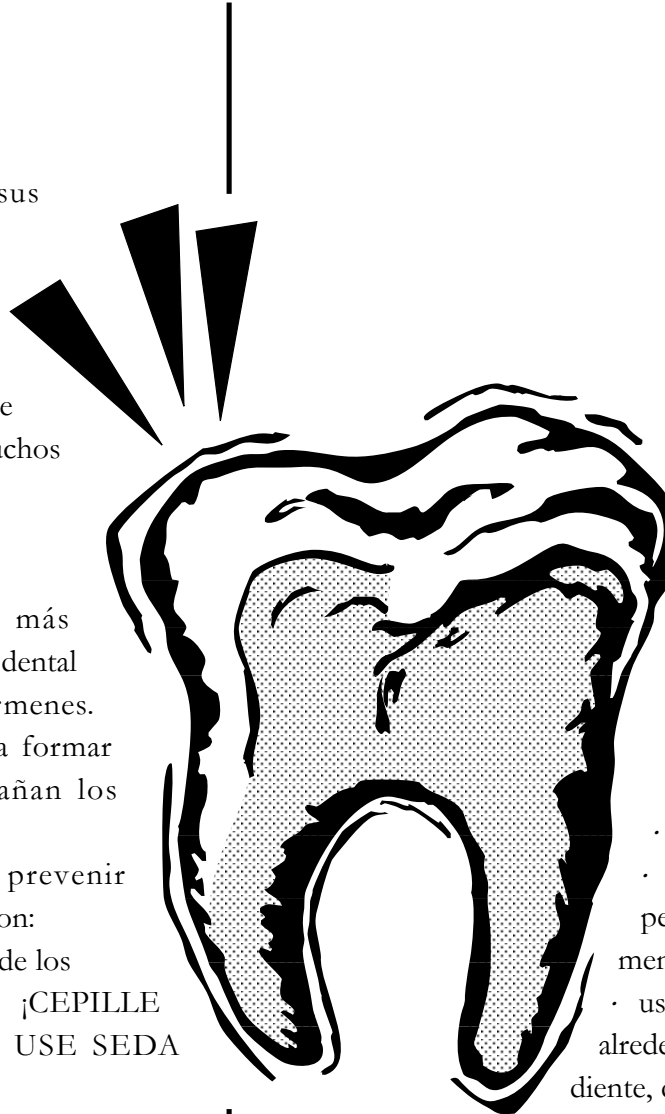


Tener cuidado de sus dientes es más fácil que reemplazarlos. Si no tiene cuidado de los dientes, se pudrirán. Esto producirá dolores de dientes y de cabeza, y muchos otros problemas.

Dos de las causas más importantes de deterioro dental son el azúcar y los gérmenes. Éstos se combinan para formar ácidos que atacan /dañan los dientes.

Quatro maneras de prevenir enfermedades dentales son:

- limpiar los gérmenes de los dientes y las encías. ¡CEPILLE LOS DIENTES Y USE SEDA DENTAL!
- comer menos azúcar
- reforzar los dientes con flúor
- IR AL DENTISTA. Es importante ir al dentista cada seis meses para una visita de rutina (limpieza, para ver los daños, otros problemas dentales- dientes torcidos, dientes golpeados o fuera de lugar)



Para limpiar los dientes bien usted debe:

- usar pasta dentífrica con flúor,
- cepillar al menos un minuto para permitir que el flúor trabaje - al menos dos veces al día,
- usar la seda dental a diario- úsela alrededor de la curva superior de cada diente, debajo de la encía. Al principio las encías pueden sangrar. Es normal. Si sangran por una semana o más, consulte con el dentista. Puede ser una señal de enfermedad de las encías.

Antes de acostarse, debe cepillarse los dientes por dos o tres minutos. De esta manera no habrá nada en los dientes que los dañe mientras duerme. ■