

# 5 pasos para una sonrisa

## Sana



Los dientes sanos son importantes para masticar, hablar y también para su apariencia.

### **Para tener dientes sanos:**

1. Cepílese dos veces al día
2. Use el hilo dental todos los días
3. Evite los alimentos con azúcar
4. Evite las bebidas con azúcar
5. Visite el dentista dos veces al año

# Noticias básicas del cepillado



- P.** ¿Qué necesito usar para cepillarme los dientes?  
**Necesita un cepillo de cerdas suaves y pasta dental con fluoruro.**
- P.** ¿Qué cantidad de pasta dental necesito usar?  
**Aproximadamente del tamaño de un chícharo.**
- P.** ¿Cuánto tiempo debo cepillarme los dientes?  
**Cepille durante dos minutos.**
- P.** ¿Por qué necesito usar el hilo dental?  
**El hilo dental puede retirar alimentos y sarro que el cepillo no puede alcanzar.**
- P.** ¿Cómo uso el hilo dental?  
**Use aproximadamente 18 pulgadas de hilo dental pero deje unas dos pulgadas entre los dedos para usar. Deslice suavemente el hilo dental entre los dientes, siguiendo las curvas de los dientes.**

Departamento de Salud y Servicios para la Tercera Edad de Missouri  
Programa de Salud Oral  
[health.mo.gov/oral/health](http://health.mo.gov/oral/health) ✦ 573.751.5874

Un empleador con IO/AA : Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación. Las personas sordas, con dificultades auditivas o discapacidades del habla pueden marcar 711 o 1-800-735-2966.

#518 08/21  
Spanish