Muestre su Estilo
Conserve su Sonrisa

Consejos para proteger su sonrisa toda la vida.

¿Hacer deporte? Utiliza un protector bucal.

- Los protectores bucales ayudan a evitar lesiones en los dientes y la mandíbula.
- Para conservar una sonrisa fuerte y sana, utilice un protector bucal mientras practica deportes de contacto como baloncesto, fútbol americano, lacrosse, hockey o fútbol, que aumentan el riesgo de sufrir un golpe en la cara.
- Incluso los deportes en lo que no hay contacto, como el skate, la gimnasia o el ciclismo, pueden provocar lesiones en los dientes.

¿Tiene frenillos? Cuídese un poco más.

- Los frenillos pueden acumular comida entre los dientes. Evite alimentos pegajosos como chicles y caramelos, alimentos de consistencia dura como frutos secos y alimentos crujientes: palomitas, papas fritas y hielo.
- Cepíllese bien los dientes después de cada comida y bocadillo para evitar el mal aliento y eliminar los restos de comida que se adhieren alrededor de los frenillos.
- Consulte a su dentista sobre el uso de un hilo dental especial para pasarlo entre los dientes.

¡No se olvide de las muelas del juicio!

- Las muelas del juicio salen al final de la adolescencia y al principio de los 20 años.
- Cepíllese las muelas del juicio y utilice hilo dental, ya que la comida puede quedar atrapada en ellas y a su alrededor.
- Acuda al dentista con regularidad para realizar un seguimiento de las muelas del juicio, que pueden causar dolor, infecciones, caries y enfermedades de las encías. Si se amontonan en la boca, puede ser necesario extraerlas.

VENTURA COUNTY PUBLIC HEALTH
A Department of Ventura County Health Care Agency

Child Health & Disability Prevention (CHDP) Program
(805) 981-5291 • vchca.org/chdp

Departamento de Servicios de Atención Médica de California,
Programa de Salud Infantil y Prevención de Discapacidades,
Subcomité de Salud Dental

01/2023