Smile Bright:

YOUR GUIDE TO DENTAL HEALTH

1. Proper Brushing Technique:

Brushing your teeth is the cornerstone of good oral hygiene. Follow these steps for a brighter, healthier smile:

- Use a soft-bristled toothbrush.
- Hold the brush at a 45-degree angle to your gums.
- Brush in short, gentle strokes, focusing on each tooth.
- Don't forget to clean your tongue and the roof of your mouth.
- Replace your toothbrush every 3-4 months.

2. The Importance of Flossing:

Flossing is essential for a thorough clean. It helps remove plaque and debris between teeth, where your toothbrush can't reach. Make flossing a daily habit:

- Use about 18 inches of dental floss.
- Gently guide the floss between teeth, curving it around each tooth.
- Slide the floss up and down, reaching below the gumline.
- Don't forget to floss behind your back molars.

3. Choose Tooth-Friendly Foods:

Your diet affects your dental health. Include these tooth-friendly foods for a radiant smile:

- Crunchy fruits and vegetables (like apples and carrots) stimulate saliva production.
- Dairy products (such as cheese and yogurt) are rich in calcium for strong teeth.
- Leafy greens provide essential vitamins and minerals.

4. Avoid Habits that Harm Your Teeth:

Certain habits can harm your dental health. Avoid the following:

- Nail biting:
  Can chip teeth and harm your jaw.
- Teeth grinding (bruxism):
  Use a mouthguard if needed.
- Chewing ice or hard candies: Can cause fractures.

Breaking these habits will preserve your smile for years to come!

5. Visit Your Dentist Regularly:

Regular dental check-ups are crucial for maintaining optimal oral health:

- Schedule dental exams every 6 months.
- Professional cleanings remove plaque and tartar.
- Early detection of issues prevents more significant problems.

FAMILIES TOGETHER OF ORANGE COUNTY

@FamiliesTogetherOC

www.familiestogetheroc.org

Sonrisa Brillante:

TU GUÍA PARA LA SALUD DENTAL

1. Técnica de Cepillado Adecuada:

Lavarte los dientes es fundamental para cuidar bien de tu boca. Sigue estos pasos para tener una sonrisa más bonita y saludable:

- Utiliza un cepillo dental de cerdas suaves.
- Sostén el cepillo en un ángulo de 45 grados respecto a tus encías.
- Cepilla en movimientos cortos y suaves, enfocándote en cada diente.
- No olvides limpiar tu lengua y el paladar.
- Reemplaza tu cepillo dental cada 3-4 meses.

2. La Importancia del Uso de Hilo Dental:

El uso de hilo dental es esencial para una limpieza completa. Ayuda a eliminar la placa y los residuos entre los dientes, donde tu cepillo dental no puede llegar. Haz del uso de hilo dental un hábito diario:

- Utiliza aproximadamente 18 pulgadas de hilo dental.
- Guía suavemente el hilo entre los dientes, curvándolo alrededor de cada uno.
- Desliza el hilo hacia arriba y hacia abajo, llegando debajo de la línea de las encías.
- No olvides usar hilo dental detrás de tus molares posteriores.

3. Elige Alimentos que Sean Buenos Para tus Dientes:

Cómo comes influye en la salud de tus dientes. Añade estos alimentos que benefician a tus dientes para tener una sonrisa brillante:

- Frutas y verduras crujientes (como manzanas y zanahorias) estimulan la producción de saliva.
- Los productos lácteos (como queso y yogur) son ricos en calcio para dientes fuertes.
- Las verduras de hojas verdes aportan vitaminas y minerales esenciales.

4. Evita Hábitos que Dañen tus Dientes:

Ciertos hábitos pueden dañar tu salud dental. Evita lo siguiente:

- Morderse las uñas: Puede astillar los dientes y dañar la mandíbula.
- Rechinar los dientes (bruxismo): Usa un protector bucal si es necesario.
- Masticar hielo o caramelos duros: Puede causar fracturas.

¡Romper estos hábitos preservará tu sonrisa por muchos años!

5. Visita a tu Dentista Regularmente:

Las revisiones dentales regulares son cruciales para mantener una salud oral óptima:

- Programa revisiones dentales cada 6 meses.
- Las limpiezas profesionales eliminan la placa y el sarro.
- La detección temprana de problemas previene complicaciones más significativas.

FAMILIES TOGETHER OF ORANGE COUNTY

@FamiliesTogetherOC

www.familiestogetheroc.org