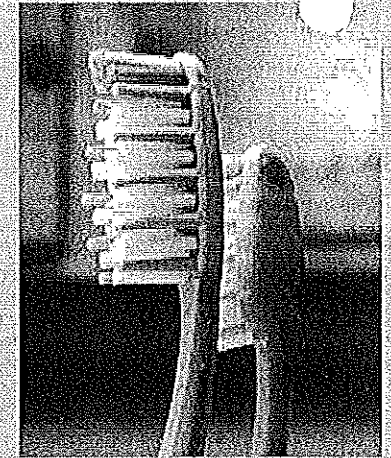


Healthy Smiles for Adults

Your teeth are meant to last a lifetime. But germs and bacteria can build up in the mouth, causing soft, black spots on the teeth (tooth decay) and red, puffy gums that bleed easily (gum disease). These germs can also move through your body and affect other organs like your heart and lungs. Taking good care of your teeth and seeing your dentist will help keep your mouth and your body healthy.

Brush Your Teeth Every Day

- Brush after meals and snacks - at least twice a day.
- Use fluoride toothpaste. Fluoride helps prevent tooth decay.
- Brush your teeth gently with a soft toothbrush.
- Brush your teeth for 3 to 5 minutes each time.
- Get a new toothbrush every 2 to 3 months.
- Brush your tongue to reduce bad breath.



Floss Your Teeth Once Every Day

- Use dental floss to go where your toothbrush can't.
- Floss between the teeth and below the gums to remove plaque.
- Be gentle so you don't hurt your gums.

Eat Right

- Eat healthy foods like raw fruits and vegetables, cheese, yogurt and milk to help keep your mouth healthy.
- Limit soda and other sugary foods that can stick to your teeth.

See your dentist twice a year

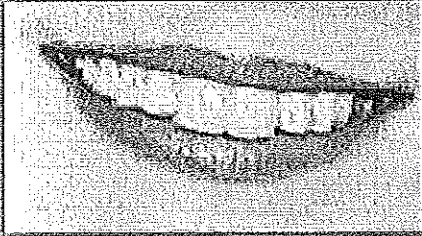
Don't wait until you have pain to see your dentist! Your teeth may be at risk long before you know it. Talk to your dentist about your overall health and lifestyle, including whether:

- You have diabetes, or other long-term diseases
- You play contact sports
- You clench or grind your teeth
- Your jaw pops or cracks when you yawn and chew

Don't Smoke

Quit smoking and chewing tobacco to reduce your risk of mouth cancers, yellow teeth, bad breath and other problems. Talk to your doctor if you need help quitting.

If you have any questions, be sure to ask your dentist.

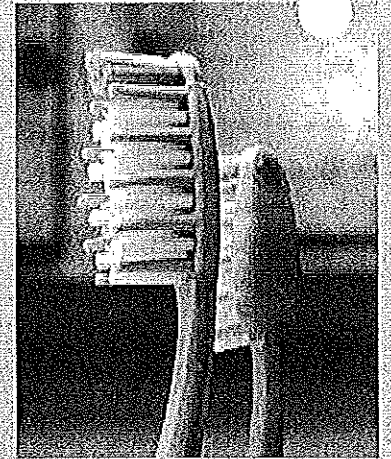


Sonrisas saludables para adultos

Los dientes son para toda la vida. Sin embargo, pueden acumularse gérmenes y bacterias en la boca que producen puntos negros blandos en los dientes (caries) y encías enrojecidas e hinchadas que sangran con facilidad (enfermedad de las encías). Estos gérmenes pueden desplazarse a otras partes del cuerpo y afectar otros órganos, como el corazón y los pulmones. Si se cuida bien los dientes y visita a su dentista, mantendrá la salud de su boca y su cuerpo.

Cepílese los dientes todos los días

- Cepílese los dientes luego de las comidas y los bocados, al menos dos veces al día.
- Use pasta dental con flúor. El flúor previene la caries.
- Cepílese los dientes cuidadosamente con un cepillo de cerdas blandas.
- Cepílese los dientes de 3 a 5 minutos cada vez.
- Cambie el cepillo de dientes cada 2 ó 3 meses.
- Cepílese la lengua para reducir el mal aliento.



Use hilo dental una vez al día

- Use el hilo dental para limpiar aquellos rincones que no puede alcanzar con el cepillo.
- Pásese el hilo dental entre los dientes y debajo de las encías para eliminar el sarro.
- Proceda con suavidad para no lastimarse las encías.

No fume

Si es fumador o masca tabaco, deje de hacerlo para reducir el riesgo de sufrir cánceres de boca, dientes amarillentos, mal aliento y otros problemas. Hable con su médico si necesita ayuda para dejar de fumar o consumir tabaco.

Coma alimentos saludables

- Ingiera alimentos saludables como frutas y vegetales frescos, queso, yogur y leche para mantener la buena salud de su boca.
- Limite el consumo de sodas (gaseosas) y otros alimentos azucarados que puedan pegarse a los dientes.

Vea a su dentista dos veces al año

¡No espere a sentir un dolor de muelas para ver al dentista! Es posible que sus dientes corran peligro mucho antes de que se dé cuenta. Hable con su dentista sobre su salud y estilo de vida en general, incluyendo:

- Si tiene diabetes u otras enfermedades crónicas.
- Si juega deportes de choque o de contacto.
- Si aprieta o rechina los dientes.
- Si le suena o cruje la mandíbula al bostezar o masticar.

Si tiene alguna pregunta, no dude en consultar a su dentista.