CONSEJOS PARA UNA BOCA SANA

Cepíllate los dientes dos veces al día durante dos minutos con un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta dental con ***fluoruro***.

Use hilo dental entre los dientes al menos una vez al día.

Coma una dieta saludable llena de frutas, veduras, granos integrales y beber agua.

Visita al dentista regularmente y reemplace su cepillo de dientes ***una vez cada tres meses***.

RECURSOS

San Bernardino County WIC Program

1-800-472-2321 or sbcounty.gov/wic

Alimentos saludables, consejos de nutrición y apoyo para la lactancia materna para familias elegibles con ninos menores de 5 anos.

CalFresh

1-877-410-8829 or C4Yourself.com

Una programa de nutrición que puede ayudar a los hogares a comprar alimentos saludables

Medi-Cal Dental

1-800-322-6384 or SonrieCalifornia.org

Encuentra un dentista y otra información beneficio de Medi-Cal Dental

ConnectIE

ConnectIE.org

Busque servicios gratuitos o de costo reducido como atención médica o dental, alimentos y más

Choose MyPlate

choosemyplate.gov

Aprenda sobre los cinco grupos de alimentos para ayudarlo a usted y a su familia

Para obtener más información, contáctenos
Smile San Bernardino County
info@smilesbc.org
www.smileSBC.org

smile
SAN BERNARDINO COUNTY

Financiado por CDPH en vurtud del contrato #17-10717

SAN BERNARDINO COUNTY

Nutrición y Salud Oral

Public Health

LO QUE COMES IMPORTA

Algunos alimentos como las galletas, jugo de frutas y los cereales para el desayuno ***contienen azúcares***.

Las bacterias en la boca cse alimentan de azúcar y producen ácido que puede provocar caries.

Beber agua con ***fluoruro es excelente*** para sus dientes.

Jugo de frutas, los refrescos y la leche con sabor ***pueden provocar caries***.

Las frutas y verduras contienen fibra y ***son buenos para todo el cuerpo***.

¿SABÍAS?

Comer bocadillos con alimentos insalubres durante el día ***puede aumentar el riesgo*** de caries.

Elegir un ***refrigerio saludable*** como yogurt, queso, vegetales o nueces puede beneficiar su boca y cuerpo.

Comer alimentos de los cinco grupos de alimentos, ***frutas***, ***verduras***, ***proteínas***, ***lácteos*** y ***granos*** puede dejarle una boca y un cuerpo más saludables.

www.smileSBC.org