



NO TE PIERDAS ESTOS CONSEJOS PARA MANTENER UNOS DIENTES Y ENCÍAS SANOS

Sabemos que tu salud bucodental y la de los tuyos es importante para ti. Por ello desde Adeslas, te damos algunos consejos para que toda la familia mantengáis unos dientes y encías sanos.



Elige el cepillo de dientes adecuado

los niños deben usar cepillos de cerdas suaves y cabezal pequeño, y una pasta dentífrica adecuada para su edad. Y recuerda que toda la familia debe cambiar el cepillo cada 3 o 4 meses para que no se acumulen microorganismos y el cepillado no pierda eficiencia.



Cepíllate los dientes después de cada comida

El cepillado de dientes después de comer es el método más seguro para prevenir enfermedades y mantener la salud bucodental. Sé el ejemplo de los más pequeños de la casa: cepíllate los dientes después de cada comida e invítalos a que te acompañen para que se acostumbren a esta rutina.



Controla la dieta y prevén las caries

Lo que comemos influye directamente en la salud de nuestros dientes. Evitar azúcares, tomar lácteos, consumir pescado azul e ingerir cinco raciones diarias de fruta y verdura son buenos ejemplos de alimentación anticaries. Prevenir las caries es una manera de evitar que se convierta en una enfermedad crónica.

Si te preocupa tu salud bucodental y quieres que un odontólogo estudie tu caso recuerda que con **Adeslas Dental Familia** cuentas con más de 185 Clínicas Dentales Adeslas y más de 1.600 odontólogos a tu disposición.

**PIDE TU CITA ONLINE O SI LO PREFIERES
A TRAVÉS DEL TELÉFONO 900 22 99 22
Y SIGUE CUIDANDO DE TU SALUD BUCODENTAL**

Pide tu cita ahora