



SEGUEIX AQUESTS CONSELLS I MILLORA LA TEVA SALUT

Tenir una bona salut bucodental és reflex d'una bona salut general i evita el risc de problemes bucodentals.

El manteniment no implica només rentar-se les dents, hi ha tot un seguit d'hàbits que cal considerar. A Adeslas t'expliquem quins.



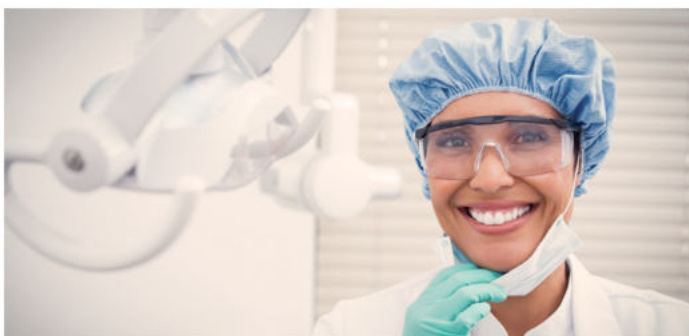
Renta't les dents correctament

Raspallar-se i fer servir el fil després de cada àpat ajuda a eliminar la placa bacteriana. D'aquesta manera, podràs evitar l'aparició de càries dentals i problemes periodontals.



Menja de manera equilibrada

Una dieta saludable és essencial per tenir unes dents i unes genives saludables. Una dieta rica en cereals, en fruita i verdura i en productes lactis et proporcionarà tots els nutrients necessaris.



Visita el teu dentista regularment

La recomanació general és visitar el dentista una vegada a l'any per a revisions mèdiques i neteges, encara que, depenent de les condicions particulars de cada persona, pot ser que aquestes visites s'hagin de fer més sovint.

Si et preocupa la teva salut bucodental i vols que un odontòleg estudiï el teu cas, recorda que amb **Adeslas Dental Max** tens més de 185 Clíriques Dentals Adeslas i més de 1.600 odontòlegs a la teva disposició.

**DEMANA LA TEVA CITA ONLINE O,
SI HO PREFEREIXES, TRUCA AL TELÈFON 900 22 99 22
I CONTINUA TENINT CURA DE LA TEVA SALUT BUCODENTAL**

Demana la teva cita ara