

# Cuida tu imagen, cuida tu salud oral



## Cuida tus dientes con estas siete recomendaciones:



1. Cepíllalos en la mañana y después de cada comida.
2. Usa seda dental a diario.
3. Cuida tu alimentación y evita ingerir dulces y bebidas azucaradas ni gaseosas.
4. No fumes ni vapees.
5. Visita a tu odontólogo(a) dos veces en el año para control general y hacer limpieza dental.
6. Renueva tu cepillo cada tres meses o cuando las cerdas del cepillo se encuentren deformadas.
7. Ten en cuenta estas tres señales de alerta: sangrado en las encías al cepillar, sensibilidad en los dientes al comer dulces o al morder, y empaquetamiento de comida entre los dientes.

De otra parte, recuerda revisar periódicamente tu lengua, labios, paladar y mejillas, y si observas cambios importantes, consulta a tu odontólogo.

**Pide tu cita en Bogotá al teléfono 601 375 9030 y en sucursales a la línea 01 8000 915577.**