

Hábitos saludables, sonrisas felices: Cuida tus dientes

Cuidar bien tus dientes los protege de las caries.
¡Mantener los dientes sanos es una parte importante de permanecer saludable!

- Come **menos** alimentos azucarados y pegajosos, como caramelos y otros dulces. Evita bebidas azucaradas, como los refrescos y las bebidas deportivas.
- Come **más** alimentos que contengan nutrientes beneficiosos para los dientes, como frutas, verduras, frutos secos y queso.
- Bebe agua, ya que ayuda a eliminar los restos de comida de los dientes. El agua del grifo de la Ciudad de Nueva York contiene flúor, que ayuda a prevenir las caries.
- Cepíllate los dientes dos veces al día, durante dos minutos cada vez. Usa hilo dental todos los días.
- Ve al dentista cada seis meses para asegurarte de mantener la buena salud de tus dientes.

