

Salud bucal

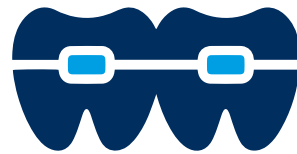
Cómo mantener el bienestar de su boca, dientes y encías

Coma bien



Lleve una alimentación equilibrada y no ingiera demasiada azúcar, especialmente entre las comidas.

Considere usar aparatos dentales



Hable con su dentista acerca de los aparatos dentales si tiene los dientes amontonados, separados o torcidos. Tener los dientes alineados puede mejorar su salud bucal y su confianza.

Mantenga sus dientes limpios



Cepíllese los dientes dos veces al día y use hilo dental a diario. Pregúntele al dentista acerca del flúor y los selladores dentales para evitar también las caries.

Visite al dentista



Hágase chequeos dentales con regularidad. Programe visitas cada seis meses con el dentista para evitar enfermedades bucales y detectar los problemas a tiempo, cuando es más fácil tratarlos.

Manténgase hidratado



Beba agua del grifo. El flúor en el agua del grifo de NYC es muy bueno para los dientes y ayuda a prevenir las caries.

Evite fumar y usar productos de vapeo



Dejar de fumar o de usar productos de vapeo puede mejorar su salud bucal y general y ayudarlo a ahorrar dinero. Envíe un mensaje de texto con la palabra **"DROPTHEVAPE"** al 88709 para unirse a un programa de apoyo o llame al 866-697-8487 para hablar con un consejero para dejar de fumar.

Para obtener más información, visite nyc.gov/childrensoralhealth o escanee el código QR.



Para obtener ayuda para encontrar un proveedor de servicios odontológicos de bajo costo cerca de usted, llame al **311** o visite nyc.gov/health/map. Para obtener ayuda para inscribirse o renovar el seguro médico como Child Health Plus, llame al **311** o al 347-665-0214 o visite nyc.gov/health/healthcoverage.