



Healthy Mouth – Healthy You! Una Boca Sana – ¡Saludable Tú!

Not brushing your teeth affects more than just your mouth. When you don't brush your teeth, the bacteria multiply in your mouth and can be responsible for heart disease, arterial blockages, and even strokes!

No cepillarse los dientes afecta mucho más que a la boca. Cuando no te cepillas los dientes, las bacterias se multiplican en la boca y podrían ser responsables de enfermedades del corazón, obstrucciones arteriales y ¡hasta derrames!

So what can you do to keep your smile in tip-top shape? It's easy, and remember F.B.I. (Floss, Brush, Irrigate):

- **Floss:** use floss every day to get junk out from the crevices between your teeth.
- **Brush:** brush your teeth at least twice a day (and use a fluoride toothpaste, especially if you drink un-fluoridated well water).
- **Irrigate:** rinse your mouth with a mouthwash after brushing, as brushing alone misses 75 percent of your mouth.
- If you eat sugary snacks, **drink water** right after. And if you have kids, don't send them to bed with a bottle of milk or juice! **Only water.**
- And lastly, **see a dentist** or a dental hygienist twice a year. They can clean what you miss, and catch any major problems.

Entonces, ¿qué puedes hacer para mantener tu sonrisa en plena forma? Es fácil, y recuerda usar hilo dental, cepillar y enjuagarte:

- **Uso del hilo dental:** usar hilo dental todos los días para sacar los residuos de alimentos acumulados entre los dientes.
- **Cepillarse:** cepillarse los dientes, por lo menos dos veces al día (usar pasta dental con flúor, especialmente si bebes agua no fluorada).
- **Enjuagar:** enjuagar la boca con un enjuague bucal después del cepillado, ya que el cepillado abarca menos del 75 por ciento de la boca.
- Si comes alimentos azucarados **debes beber agua** inmediatamente después de comer. Si tienes niños, ¡no los envíes a la cama con un biberón de leche o de jugo, **sólo con agua.**
- Y por último, **ve a un dentista** o higienista dental dos veces al año. Ellos podrán limpiar lo que a tí se te pasó, y asegurarse de que no tengas ningún problema dental de importancia.



Credit: Canadian Space Agency

Even astronauts take the time to brush their teeth!

¡Hasta los astronautas hacen tiempo para cepillarse los dientes!



Credit: Staff Sgt David Gillespie, US Army

Humanitarian efforts often focus on dental health, as it's a good precursor to better health!

Los esfuerzos humanitarios a menudo se enfocan en la salud dental, ya que es buen punto de partida para disfrutar de buena salud.