



CONSEJOS PARA UNA BOCA SANA

Cepíllate los dientes dos veces al día durante dos minutos con un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta dental con **fluoruro**.

Use hilo dental entre los dientes al menos una vez al día.

Coma una dieta saludable llena de frutas, verduras, granos integrales y beber agua.

Visita al dentista regularmente y reemplace su cepillo de dientes **una vez cada tres meses**.

RECURSOS

San Bernardino County WIC Program

1-800-472-2321 or sbcounty.gov/wic

Alimentos saludables, consejos de nutrición y apoyo para la lactancia materna para familias elegibles con niños menores de 5 años.



CalFresh

1-877-410-8829 or C4Yourself.com

Una programa de nutrición que puede ayudar a los hogares a comprar alimentos saludables



Medi-Cal Dental

1-800-322-6384 or SonrieCalifornia.org

Encuentra un dentista y otra información beneficio de Medi-Cal Dental



ConnectIE

ConnectIE.org

Busque servicios gratuitos o de costo reducido como atención médica o dental, alimentos y más



Choose MyPlate

choosemyplate.gov

Aprenda sobre los cinco grupos de alimentos para ayudarlo a usted y a su familia



Para obtener más información, contáctenos

Smile San Bernardino County

info@smilesbc.org

www.smileSBC.org



Financiado por CDPH en virtud del contrato #17-10717



Nutrición y Salud Oral



Public Health

LO QUE COMES IMPORTA

Algunos alimentos como las galletas, jugo de frutas y los cereales para el desayuno **contienen azúcares**.

Las bacterias en la boca se alimentan de azúcar y producen ácido que puede provocar caries.



Beber agua con **fluoruro es excelente** para sus dientes.

Jugo de frutas, los refrescos y la leche con sabor **pueden provocar caries**.

Las frutas y verduras contienen fibra y **son buenos para todo el cuerpo**.



¿SABÍAS?

Comer bocadillos con alimentos insalubres durante el día **puede aumentar el riesgo** de caries.

Elegir un **refrigerio saludable** como yogurt, queso, vegetales o nueces puede beneficiar su boca y cuerpo.

Comer alimentos de los cinco grupos de alimentos, **frutas**, **verduras**, **proteínas**, **lácteos** y **granos** puede dejarle una boca y un cuerpo más saludables.

www.smileSBC.org