



## 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 PARA DEJAR DE FUMAR

### Dejar de Fumar "Clínica de Dejar"

909-580-6167

Sesiones de asesoramiento grupal en Arrowhead Regional Medical Center

### Línea de Ayuda para Fumadores de California

1-800-662-8887

Asesoramiento telefónico gratuito, materiales de autoayuda y ayuda en línea en seis idiomas diferentes.

### Nactional de Cesación del Tabaco Líneas para dejar de fumar

1-800-784-8669

Hable con un consejero en su estado y reciba información y recursos gratuitos

### Asociación Americana del Pulmón

909-884-5864

Clases grupales para dejar de fumar para jóvenes y adultos en el Condado de San Bernardino

### Espanol.smokefree.gov

Proporciona herramientas, consejos y una guía paso a paso para dejar de fumar. LiveChat con un consejero hoy.

Para obtener más información, contáctenos:

**Smile San Bernardino County**

[info@smilesbc.org](mailto:info@smilesbc.org)

[www.smileSBC.org](http://www.smileSBC.org)



Financiado por CDPH en virtud del contrato #17-10717



# EL TABACO Y LA SALUD ORAL

Public Health

## ¿CÓMO FUMAR AFECTA A SU SALUD ORAL?

Fumar **puede dejarse con:**

- Dientes y lengua manchados
- Sentido reducido del sabor y el olfato
- Mal aliento

Fumar **se pone en riesgo de:**

- La enfermedad de las encías
- Pérdida de dientes
- Cáncer oral

[www.smileSBC.org](http://www.smileSBC.org)

*Fumar puede provocar **mala piel, ropa y pelo con mal olor, bajo rendimiento deportivo, tiempos de curación más largos** y riesgo de **enfermedad.***



**¿SABÍAS?**

**Cualquier tipo de tabaco** puede dañar su salud (narguile, tabaco sin humo, cigarrillos electrónicos y máquinas de vapeo).

Una sesión de fumar narguile puede ser **lo mismo que fumar 100 cigarrillos.**

Una lata de tabaco sin humo **tiene tanta nicotina como 60 cigarrillos** (o tres paquetes de cigarrillos).

Asociación Americana del Pulmón