



CONSEJOS PARA UNA BOCA SANA

Cepíllase los dientes dos veces al día por dos minutos con pasta dental que contiene **fluoruro**.

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

Coma una dieta saludable llena de frutas, verduras y bebe agua.

Visite al dentista dos veces al año.



RECURSOS

San Bernardino County WIC Program
Mujeres, Infantes y Niños
www.sbcounty.gov/dph

CalFresh

Aplicación de beneficios de nutrición
www.C4Yourself.com

Smile, California

Encuentra un dentista Medi-Cal
www.smilecalifornia.org

Tri-County Dental Society

Encuentre un dentista de bajo costo
www.tcds.org

Connect IE

Encuentre servicios dentales
www.connectie.org

Choose MyPlate

Recursos de nutrición
www.choosemyplate.gov

Mouth Healthy

Recursos para niños
www.mouthhealthy.org

Para obtener más información, contáctenos:

Smile San Bernardino County
info@smilesbc.org
www.smileSBC.org

smile
SAN BERNARDINO COUNTY

Financiado por CDPH bajo contrato #17-10717



smile^{SBC}

Nutrición y Salud Oral



Salud Pública

www.smilesbc.org

LO QUE COMES IMPORTA

Algunos alimentos como las galletas y los jugos de frutas **contienen mucha azúcar** y pueden causar caries.

Beber jugo de frutas, refrescos y comer alimentos insalubres durante el día puede ser **perjudicial para sus dientes**.



Para más información, visite
www.smilesbc.org

Enfócate en **frutas enteras** y varía sus verduras.

Haz que la mitad de los granos sean **granos enteros**.

Beber leche o yogur lácteos **bajos en grasa o sin grasa**.



¿SABÍAS?



Las frutas y verduras **contienen fibra** y son saludables para todo su cuerpo.



Beber agua con **fluoruro** es ideal para sus dientes, encías y boca.



Alimentos pegajosos que permanecen en los dientes por mucho tiempo, como pasas y dulces, pueden dañar sus dientes.



Comer alimentos como **fruta, verduras, proteínas, lácteos, y granos** puede dejarle una boca y un cuerpo más saludable.

