



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

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

Smoking Cessation - Quit Clinic

Clases y asesoramiento grupal
www.arrowheadregional.org

California Smokers' Helpline

Recursos para dejar de fumar
www.nobutts.org

smokefree.gov

Recursos para dejar de fumar
www.smokefree.gov

American Lung Association

Recursos para dejar de fumar
www.lung.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



SAN BERNARDINO
COUNTY

smile^{SBC}



**TABACO Y
SALUD ORAL**

Salud Pública

www.smilesbc.org

¿CÓMO FUMAR AFECTA A SU SALUD ORAL?

Fumar **puede dejarte con:**

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

Fumar **te pone en riesgo de:**

- Enfermedad de las encías
- Pérdida de dientes
- Cáncer oral

www.smilesbc.org



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



¿SABÍAS?

Cualquier tipo de tabaco puede dañar su salud (hookah, tabaco sin humo, cigarrillos electrónicos y máquinas de vapor).

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

Una lata de tabaco de mascar **contiene hasta 60 cigarrillos** (o tres paquetes de cigarrillos).