



Be a Smart Mouth with a Healthy Smile.

Your smile is one of the first things people notice. Keeping it healthy is up to you. Cavities, bad breath, gum disease, and other dental problems can happen to anyone; but are often preventable. Here's how you can be a smart mouth:

- Brush your teeth twice every day for two minutes with fluoride toothpaste.
- Floss between all your teeth, every day.
- See your dentist regularly – ideally every six months.
- Drink water and avoid sugary beverages like soda, sports, and energy drinks.
- Avoid starchy, sweet, and sticky snacks like hard candy, chips, and crackers.
- Wear a mouth guard when playing sports.
- Don't pierce your tongue, mouth, or lips, or use tobacco products.

A healthy mouth not only helps you look good, it helps keep the rest of you healthy too. So be a smart mouth!



DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES
Division of Public Health
Bureau of Oral Health and Dental Services



Pásate de listo con una sonrisa saludable.

Tu sonrisa es una de las primeras cosas que la gente nota. En tus manos está mantenerla saludable. Las caries, el mal aliento, las enfermedades en las encías y otros problemas dentales le pueden pasar a cualquiera; pero a menudo son prevenibles. Para pasarte de listo con la salud de tus dientes:

- Cepíllate dos veces al día, dos minutos cada vez, con una pasta de dientes con flúor.
- Pásate la seda dental entre todos los dientes, todos los días.
- Visita a tu dentista con regularidad, idealmente cada seis meses.
- Bebe agua y evita bebidas azucaradas como las sodas, bebidas para deportes y energéticas.
- Evita bocadillos ricos en almidón, dulces y pegajosos como los caramelos duros, totopos y galletitas.
- Usa una guarda o protector bucal cuando practiques deportes.
- No te perfores la lengua, boca o labios, ni uses productos de tabaco.

Una boca saludable no solo te ayuda a verte bien, pero también ayuda a mantener el resto de tu cuerpo saludable. Así que... ¡pásate de listo cuidándote tu boca!



DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES
Division of Public Health
Bureau of Oral Health and Dental Services