



Saludable Sonrisa. Saludable Juventud.



Para más información sobre cómo mantener una sonrisa saludable, visite www.DOHCSmiles.org o llame a la Línea de Ayuda de Delaware al 800.464.HELP (4357).

Las visitas dentales están cubiertas para los participantes en Medicaid o Delaware Healthy Children Program.

Cortesía de la División de Salud Pública de Delaware y Delaware Oral Health Coalition

- Prevenir caries
- Construir confianza
- Ser exitoso

Como adolescente, tener una sonrisa saludable es importante para la salud en general. Ayuda a mantenerte activo y ayuda a tu autoestima. Te ayuda a tener éxito en todo lo que haces. A continuación 10 consejos para mantener tu sonrisa saludable.

1. Limita las golosinas y bebidas que contengan azúcar y ácidos (como gomitas, pastillas ácidas y sodas).
2. Consume comidas de todos los grupos alimenticios incluyendo frutas, vegetales, granos enteros y yogurt.
3. Evite las perforaciones. Esto puede causar hinchazón, dientes quebrados, hemorragias, VIH, tétano y hepatitis B, C, D y G.
4. Use un protector bucal al hacer deportes o participar en otras actividades y evite lesiones en la boca o rostro.
5. Consulte a su dentista sobre el uso de sellantes para evitar caries.
6. Atienda las caries con su dentista a tiempo. Las caries no desaparecen y pueden empeorar, son dolorosas y causan otros problemas de salud.
7. Consuma goma de mascar sin azúcar. Esto incrementa la producción de saliva, lo que previene las caries.
8. Evite morder objetos sólidos como hielo, lápices o confitería dura. Esto puede quebrar sus dientes.
9. Visite su dentista regularmente.
10. **NO FUME.** El fumar causa cáncer, mal aliento, enfermedad de las encías, pérdida y mancha de dientes.

Estas son algunas razones para

mantenerte sonriendo!

- La sonrisa es la expresión facial más popular.
- Es más fácil sonreír que fruncir el ceño o entreceja— para sonreír se usan casi 17 músculos y 43 para fruncir el ceño.
- Al sonreír te sientes bien.
- Las mujeres sonríen más que los hombres.
- Los jóvenes sonríen más que las personas mayores.
- Al sonreír luces más atractivo, sincero, sociable y con más talento que los que no sonríen.
- Las personas se sienten más cómodas hablando con alguien que sonríe aún cuando sea un extraño.

