



# A Healthy Smile Can Be Life Changing.

Maintaining healthy dental habits is especially important as you age. Research shows infections in the mouth may be associated with heart disease, stroke, diabetes, and other health problems common in older adults. There's good news too; following these simple steps reduces the risk of dental disease:

- Brush your teeth twice every day for two minutes with fluoride toothpaste.
- Floss between all your teeth, every day.
- See your dentist twice a year - even if you have dentures - and ask for an oral cancer screening.
- Drink plenty of water, eat a balanced diet, and limit between-meal snacks.
- Avoid starchy, sweet, and sticky foods, as well as sugary drinks.
- Don't smoke or use tobacco products.

A healthy mouth not only helps you speak clearly, be confident, and eat delicious and nutritious foods, it is essential for a good quality of life!



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



# Una sonrisa saludable puede cambiar la vida.

Mantener buenos hábitos dentales es muy importante, especialmente a medida que pasan los años. Los estudios muestran que las infecciones en la boca pueden estar asociadas con enfermedades en el corazón, derrames cerebrales, diabetes y otros problemas comunes en adultos mayores. Pero hay buenas noticias, con seguir los siguientes pasos sencillos reduces el riesgo de enfermedad dental:

- 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 dos veces al año —incluso si tienes dentadura postiza— y pide que te hagan un chequeo de cáncer bucal.
- Bebe bastante agua, consume una dieta balanceada y limita los bocadillos entre comidas.
- Evita alimentos ricos en almidón, dulce y pegajosos, así como las bebidas azucaradas.
- No fumes o uses productos de tabaco.

Una boca saludable no solo te ayuda a hablar claramente, a sentirte seguro de ti mismo y a comer alimentos deliciosos y nutritivos, sino que es esencial para una buena calidad de vida.



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