



Dental Disease is Preventable.

If left untreated, cavities and other dental infections can lead to serious health problems. These infections can spread to other parts of the body and, in very rare cases, be life threatening. The good news is that most dental disease can often be prevented with these healthy habits:

- 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 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.

Good health starts with your smile, so get your mouth in shape starting today. With proper care a healthy smile should last a lifetime.



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



Las enfermedades dentales son prevenibles.

Si las caries y otras infecciones dentales se dejan sin tratar, pueden causar problemas de salud graves. Estas infecciones se pueden propagar a otras partes del cuerpo y en algunos casos extremos, pueden atentar contra la vida. La buena noticia es que la mayoría de las enfermedades dentales se pueden prevenir frecuentemente con estos hábitos saludables:

- 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 bastante agua, consume una dieta balanceada y limita los bocadillos entre comidas.
- Evita alimentos ricos en almidón, dulces y pegajosos, así como las bebidas azucaradas.
- No fumes o uses productos de tabaco.

Una buena salud empieza por la sonrisa, así que pon tu sonrisa en buena forma a partir de hoy. Con el cuidado adecuado, una sonrisa saludable puede durar toda la vida.



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