



# ¡SONRÍE Y MUESTRA TU MEJOR CARA!

La sonrisa es el signo característico de las emociones positivas y agradables. ¿Qué puedes hacer por tu sonrisa y el cuidado de tus dientes?

En MMM Multi Health te ofrecemos varias recomendaciones para que tomes acción, mantengas tus dientes saludables y presumas una hermosa sonrisa.

## **LA CLAVE PARA MANTENER UNA SONRISA BRILLANTE Y SALUDABLE DURANTE TODA LA VIDA ES:**

- Practicar una higiene bucal correcta. Recuerda que esta práctica comienza desde antes que aparezcan los dientes.

### **TAMBIÉN TE RECOMENDAMOS:**

- Realizarte un examen dental preventivo. Visitar al dentista al menos dos veces al año para exámenes rutinarios y limpiezas profesionales. Cepillarte los dientes después de cada comida. En bebés usa un paño húmedo para limpiar las encías después de cada comida. Tan pronto aparezca el primer diente utiliza un cepillo de dientes suave.
- Utiliza hilo dental diariamente para eliminar la placa depositada en los dientes y debajo de la encía.
- Lleva una alimentación adecuada; esto proveerá a tus dientes los nutrientes y minerales necesarios para mantenerlos fuertes.
- Evita el consumo de alimentos altos en azúcar, así ayudarás a prevenir problemas como caries o enfermedades de las encías.

Seguir estos consejos te ayudará a mantener una sonrisa saludable y hermosa. En MMM Multi Health tenemos el compromiso de orientar a la comunidad para ayudarle a cuidarse bien. Mensualmente ofrecemos actividades educativas sobre éstos y otros temas de interés.

**SI DESEAS INFORMACIÓN ADICIONAL sobre nuestros servicios y programa de bienestar puedes comunicarte a:**

**1-844-336-3331 (libre de cargos)**

**Lunes a viernes: 7:00 a.m. a 7:00 p.m.**

**[www.multihealthpsg.com](http://www.multihealthpsg.com)**