



## ¿Cómo puedo mantener sanos mis dientes?



### **Lávate los dientes con cepillo y con hilo dental todos los días**

1. **Acude al dentista cada 6 meses.** Debes tener un dentista regular para que te haga los chequeos y limpieza dental cada 6 meses.
2. Sujeta el cepillo a un ángulo sobre los dientes.
3. **Cepíllate los dientes de un lado a otro haciendo pequeños círculos, dos veces al día durante 3 a 5 minutos.**
4. Si te cuesta trabajo sostener y colocar el cepillo correctamente debido a tu discapacidad, pregúntale a un terapeuta ocupacional si pueden adaptar tu cepillo de dientes para que sea más fácil.
5. **Limpia todos los lados de los dientes.**
6. **Cepíllate la lengua.**
7. **Use pasta dental con fluoruro.**
8. **Usa hilo dental por lo menos una vez al día para eliminar el sarro de entre los dientes.**
9. Trata de lavarte los dientes en seco mientras ves la televisión.
10. **Cambia tu cepillo de dientes usado por uno nuevo cada 3 meses,** especialmente si tienes gripe o catarro.
11. **Consume una dieta balanceada,** limita los alimentos azucarados entre comidas y reemplázalos con frutas y verduras.
12. Si generalmente bebes agua embotellada, **compra agua que contenga fluoruro.** Para obtener más información, visita: <https://www.cdc.gov/healthywater/drinking/bottled>, o toma agua de la llave que contiene fluoruro.
13. **Para obtener más información visita los siguientes sitios web:**
  - [www.colgate.com](http://www.colgate.com) para ver artículos sobre la salud bucal y de los dientes a cualquier edad
  - [www.ifloss.org](http://www.ifloss.org) para ver una lista de clínicas dentales y otros recursos dentales
  - **Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics)** para recursos sobre la salud bucal: <http://www.aap.org/commpeds/dochs/oralhealth>
  - **Fundación Nacional de Odontología para los Discapacitados (National Foundation of Dentistry for the Handicapped)** para buscar servicios dentales donados: <http://www.nfdh.org/about-us>

**Estamos aquí para ayudar.** Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

[dsc.uic.edu](http://dsc.uic.edu) o “me gusta” en  [facebook.com/dsc.uic.edu](https://facebook.com/dsc.uic.edu)