



# Life Skills = Enseñanzas cotidianas

## Health Care

Keep on smilin'

Your smile is often the first thing people notice about you. So take good care of it! Keep that smile bright and healthy by following these guidelines:

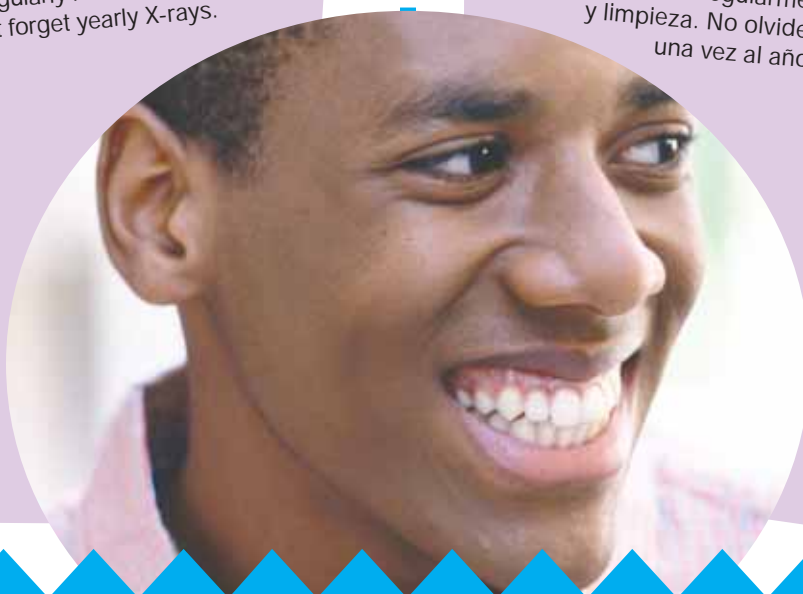
- Brush your teeth twice a day for at least two minutes. The most important time to brush is before you go to bed at night.
- Floss between your teeth once a day.
- Gently massage your gums with a soft toothbrush.
- Rinse daily with a nonprescription fluoride or antibacterial rinse.
- Eat healthy foods that are low in sugar and carbohydrates. Avoid foods that are very sticky and high in sugar. Sugary foods can lead to tooth decay.
- If you eat a snack, brush or rinse as soon as possible afterward.
- See your dentist regularly for exams and cleaning, and don't forget yearly X-rays.

## Salud

¡Sigue sonriendo!

Tu sonrisa es a menudo lo primero que la gente nota de ti. Cuidala. Mantén esa sonrisa radiante y saludable siguiendo estos pasos:

- Cepíllate los dientes por lo menos dos veces al día durante dos minutos. Lo más importante es cepillarse los dientes antes de acostarse a dormir.
- Usa hilo dental entre tus dientes una vez al día.
- Masajea suavemente las encías con un cepillo suave.
- Enjuaga diariamente con un fluoruro o con un enjuague bucal.
- Come comidas saludables, bajas en azúcar y en carbohidratos. Evita comidas muy pegajosas y altas en azúcar. Las comidas con mucha azúcar pueden causar caries.
- Si comes algo, lávate o enjuágate la boca lo más pronto posible.
- Visita el dentista regularmente para exámenes y limpieza. No olvides las radiografías una vez al año.



©2006 KRP, Inc. All rights reserved.

Sponsored by:

