

Oral Health for Healthy Living



Salud dental para una vida saludable

Tooth decay and gum disease are preventable!

Good oral health is an essential part of healthy living!

Good oral health improves a person's ability to speak, smile, smell, chew, swallow, and maintain a healthy quality of life.

Poor oral health may lead to many oral and health issues including: gum disease, tooth decay, bad breath, premature birth, diabetes, and heart disease.

Visit your dentist to prevent tooth decay, gum disease, and bad breath.

¡Las caries dentales y la enfermedad periodontal se pueden prevenir!

¡Una buena salud dental es parte esencial de una vida saludable!

Una buena salud dental mejora la capacidad de una persona de hablar, sonreír, oler, masticar, tragar y mantener una calidad de vida saludable.

Una mala salud dental puede conllevar a muchos problemas dentales y de salud que incluyen: enfermedad periodontal, caries dentales, mal aliento, nacimiento prematuro, diabetes y enfermedad cardíaca.

Visita a tu dentista para prevenir las caries dentales, la enfermedad periodontal y el mal aliento.

Oral Health and General Health Tips

Brush your teeth twice a day using fluoride toothpaste. Floss daily.



Avoid smoking, vaping and alcohol use. All can increase the risk of various oral cancers.



Visit your dental team regularly.



Eat fresh fruits and vegetables. Avoid processed foods.



Drink tap water. Avoid sugary drinks.



Exercise regularly may reduce the risk of developing gum disease.



Smoking and alcohol increase the risk of oral health problems and mouth cancer.

Lava los dientes dos veces al día usando crema dental con flúor. Usa hilo dental a diario.

Evita fumar, vapear y usar alcohol. Todo esto puede aumentar el riesgo de diversos tipos de cáncer oral.

Visita regularmente a tu equipo dental.

Come frutas y vegetales frescos. Evita los alimentos procesados.

Ejercitarse regularmente puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedad periodontal.

Toma suficiente agua. Evita las bebidas azucaradas.

Fumar y beber alcohol incrementa el riesgo de problemas de salud bucal y cáncer bucal.

Call 1-800-QUIT-NOW for more information.
Visit : www.bphc.org/oralhealth for more information.

Llama al 1-800-QUIT-NOW para mayor información. Visita: www.bphc.org/oralhealth para mayor información.



Office of Oral Health
Oficina de Salud Dental



#SmileBoston
#Sonrie Boston