



## SIGUE ESTOS CONSEJOS Y MEJORA TU SALUD BUCODENTAL

Tener una buena salud bucodental es reflejo de una buena salud general y evita el riesgo de problemas bucodentales.

El mantenimiento no implica únicamente cepillarse los dientes, existen otra serie de hábitos que hay que considerar. Desde Adeslas te contamos cuales.



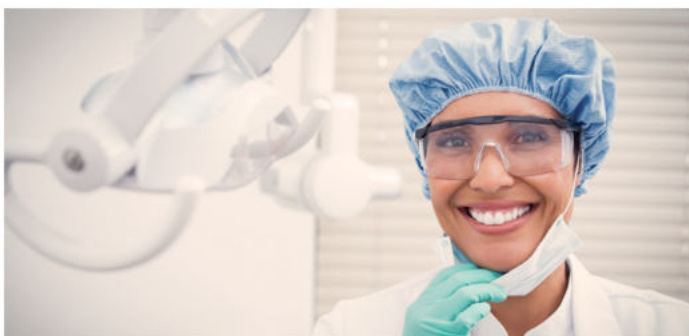
### Limpia tus dientes correctamente

Cepillarse y usar el hilo después de cada comida ayuda a eliminar la placa bacteriana. De esta manera podrás evitar la aparición de caries dentales y problemas periodontales.



### Come de forma equilibrada

Una dieta saludable es esencial para tener unos dientes y unas encías saludables. Una dieta rica en cereales frutas y verduras, y productos lácteos te proporcionará todos los nutrientes necesarios.



### Visita a tu dentista regularmente

La recomendación general es visitar al dentista una vez al año para chequeos y limpiezas, aunque dependiendo de las condiciones particulares de cada uno puede que estas visitas deban realizarse más frecuentemente.

Si te preocupa tu salud bucodental y quieres que un odontólogo estudie tu caso recuerda que con **Adeslas Dental Familia** cuentas con más de 185 Clínicas Dentales Adeslas y más de 1.600 odontólogos a tu disposición.

**PIDE TU CITA ONLINE O SI LO PREFIERES  
A TRAVÉS DEL TELÉFONO 900 22 99 22  
Y SIGUE CUIDANDO DE TU SALUD BUCODENTAL**

**Pide tu cita ahora**