



NO ET PERDIS AQUESTS CONSELLS PER MANTENIR UNES DENTS I UNES GENIVES SANES

Sabem que la teva salut bucodental i la dels teus és important per a tu. Per això, des d'Adeslas, et donem alguns consells perquè tota la família mantingueu unes dents i unes genives sanes.



Tria el raspall de dents adequat

Els nens han d'usar raspalls de cerres suaus i capçal petit, i una pasta dentífrica adequada per a la seva edat. I recorda que tota la família ha de canviar el raspall cada 3 o 4 mesos, perquè no s'hi acumulin microorganismes i la raspallada no perdi eficiència.



Renta't les dents després de cada àpat

La raspallada de dents després de cada àpat és el mètode més segur per prevenir malalties i mantenir la salut bucodental. Sigues l'exemple dels més petits de la casa: renta't les dents després de cada àpat i convida'ls que t'acompanyin perquè s'acostumin a aquesta rutina.



Controla la dieta i prevén les càries

El que mengem influeix directament en la salut de les nostres dents. Evitar sucres, prendre lactis, consumir peix blau i menjar cinc racions diàries de fruita i verdura són bons exemples d'alimentació anticàries. Prevenir les càries és una manera d'evitar que es converteixi en una malaltia crònica.

Si et preocupa la teva salut bucodental i vols que un odontòleg estudiï el teu cas, recorda que amb **Adeslas Dental Família** tens més de 185 Clíriques Dentals Adeslas i més de 1.600 odontòlegs a la teva disposició.

**DEMANA LA TEVA CITA ONLINE O,
SI HO PREFEREIXES, TRUCA AL TELÈFON 900 22 99 22
I CONTINUA TENINT CURA DE LA TEVA SALUT BUCODENTAL**

Demana la teva cita ara