



American Heart Association.

Healthy Smiles, Healthy Hearts™

Hábitos diarios que protegen tu boca y tu corazón

La prevención empieza con lo que haces cada día.

La salud de tu boca y tu corazón están conectadas. La buena noticia es que hay muchas cosas que puedes hacer diariamente para protegerlos a ambos. Pequeños hábitos y consistencia resultan en grandes beneficios.

- ✓ Cepíllate los dientes dos veces al día por 2 minutos usando pasta dental con fluoruro.
- ✓ Usa hilo dental una vez al día.
- ✓ Cepíllate la lengua.
- ✓ Come más frutas, vegetales y proteínas magras.
- ✓ Mide tu presión arterial regularmente para detectar señales tempranas de problemas.
- ✓ Limita el azúcar y los alimentos ultraprocesados.
- ✓ Deja de fumar, vapear o usar tabaco.
- ✓ Toma los medicamentos según te los recetaron.
- ✓ Visita a tu dentista y a tu doctor con regularidad.
- ✓ Habla con tu equipo de salud sobre la conexión entre la salud oral y la salud del corazón.

PEQUEÑAS ACCIONES QUE TOMAS CADA DÍA PUEDEN RESULTAR EN UNA MEJOR SALUD EN GENERAL.



**CEPÍLLATE
2 VECES AL DÍA**



**USA HILO DENTAL
A DIARIO**



**COME ALIMENTOS
SALUDABLES**



**TOMA TUS
MEDICAMENTOS**



**VISITAS
DENTALES**



Delta Dental se enorgullece en colaborar con American Heart Association en su iniciativa Healthy Smiles, Healthy Hearts.

Delta Dental es una marca registrada de Delta Dental Plans Association