

# PRESUME DE SONRISA

ESTE VERANO CON **moonz**



[www.moonz.es](http://www.moonz.es)

## 10 CONSEJOS DE BIG Y DOC PARA ESTE VERANO



- ▶ **No te olvides el cepillo de dientes este verano.** Recuerda hacer bien tu neceser con todo lo necesario para una buena higiene dental.
- ▶ **Cepíllate los dientes al levantarte, antes de irte a la cama y después de comer,** con movimientos elípticos y llegando hasta la encía.
- ▶ **Una dieta sana** es sinónimo de una boca sana. Consume alimentos que fortalezcan los dientes, como lácteos, verduras y frutas.
- ▶ **Bebe mucha agua.** Es recomendable tomar entre 1,5 a 2 litros al día. Una boca deshidratada es más propensa a la aparición de infecciones e inflamaciones.
- ▶ **Ten cuidado con el bordillo de la piscina.** ¡Disfruta de un buen chapuzón evitando posibles sustos!
- ▶ **No abuses de alimentos con exceso de azúcares** como chuches, helados, caramelos, refrescos azucarados, zumos envasados...
- ▶ **Evita los alimentos y las bebidas muy frías,** pueden incrementar la sensibilidad dental.
- ▶ **Guarda tus aparatos de "quita y pon" en un sitio seguro,** y ¡fuera del alcance de los mayores!
- ▶ **Protege tu piel del sol y no te olvides de tus labios** ¡ellos también son importantes!.
- ▶ **¡Y por último!** No olvides incluir en tu equipaje: tu toalla, tu bañador y tu libro favorito **¡para pasar un verano inolvidable!**.

