

Tips for Healthy Teeth



ADA American Dental Association®



Brush 2 times a day for **2 minutes** with a fluoride toothpaste



Clean **between** teeth



Avoid sugary foods including **soda** and **juices**



Eat a healthy, well-balanced diet with limited snacks



Visit your **dentist regularly**

Thanks to our GKAS day sponsor:



Good oral health is an important part of overall health.
For more healthy teeth tips, visit: [MouthHealthy.org](https://www.MouthHealthy.org)

Sugerencias para Dientes Saludables



ADA American Dental Association®



Cepillarse 2 veces al día por
2 minutos con una pasta fluorizada



Limpiar **entre** los dientes



Evitar alimentos azucarados
incluyendo **sodas y jugos**



Comer una **dieta bien balanceada y saludable**, limitando el consumo de golosinas



Visitar a su **dentista regularmente**

Gracias a nuestro patrocinador del día de GKAS:



La buena salud oral es una parte importante de la salud en general. Para más sugerencias saludables para sus dientes, visite: [MouthHealthy.org](https://www.MouthHealthy.org)