

# 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**