

# 6 Maneras de Prevenir las Caries en los Adultos

Un nuevo informe del CDC indica que el 91% de los adultos estadounidenses tienen caries. ¿Qué puede hacer para prevenirlas?

## Tenga cuidado con la resequedad bucal

La resequedad bucal puede ser un efecto secundario de muchos medicamentos y puede producir caries. **Hable con su dentista sobre cómo prevenir la resequedad bucal.**



## Cepílese

**2** veces al día con

pasta de dientes

con fluoruro



Use hilo dental al menos una vez cada día



Beba agua con fluoruro

Coma frutas y verduras



Visite a su dentista



para revisiones habituales

Mouth Healthy™

Traído a usted por la ADA American Dental Association®

Obtenga más información en [MouthHealthy.org](http://MouthHealthy.org).