

Before You Pucker Up This Valentine's Day, Check That Breath!



Bad breath stinks!!!

Your breath can make the difference between a great Valentine's Day and a really bad one.

By taking care of your teeth and mouth, you may avoid embarrassing moments.

Tips to Avoid Bad Breath

- ◆ See your dentist 2 times a year
- ◆ Brush 2 times a day for 2 minutes
 - ◆ Lightly brush your tongue
- ◆ Limit snacking to twice a day
 - ◆ Chew gum with Xylitol
 - ◆ Floss once a day
 - ◆ Don't smoke

See your dental professional if bad breath won't go away or if it gets worse. It could be related to a serious health issue.

Antes de dar un beso este Día de San Valentín, ¡cuida el aliento!



¡El mal aliento apesta!

Tu aliento puede hacer la diferencia entre un Día de San Valentín maravilloso o desastroso.

Cuida los dientes y la boca y podrás evitar momentos vergonzosos.

Consejos para evitar el mal aliento

- ◆ Visita el dentista 2 veces al año
- ◆ Cepilla los dientes 2 veces al día por 2 minutos
 - ◆ Usa el hilo dental diariamente
 - ◆ Cepilla la lengua ligeramente
 - ◆ Limita bocadillos dos al día
 - ◆ Mastica chicle con Xylitol
- ◆ No fumes

Visita a tu dentista si el mal aliento persiste o empeora.
Podría ser señal de una enfermedad seria.