

Better watch out! Better find out what's naughty and nice... for your teeth!

The holidays are a happy time for you & your family- but teeth are often overlooked during the celebrations. Things like stress, poor oral health habits and poor nutrition during the holidays can really hurt your teeth. Make sure that your teeth are around for celebrations to come. Floss every day and brush twice per day.

Try to avoid the **Naughty** list by substituting items on the **Nice** list!

Naughty

Soda

**Food that sticks to teeth like
chips, cracker & cookies**

Foods/drinks with added sugar

Chewy candy

Snacking all day



Nice

- ✓ Sparkling water
- ✓ Crunchy foods like fresh fruits, vegetables & nuts
- ✓ Cheese
- ✓ Low-fat yogurt
- ✓ Sugarless gum with Xylitol
- ✓ A few dark chocolate pieces
- ✓ 2 healthy snacks per day



Cheers to healthy teeth! Try this healthier twist on a Classic...

Teeth Smart Sparkling Apple Cider*

Dilute your apple cider by adding some sparkling water!

*Add frozen cranberries for extra taste and nutrition

P.S.: You can make any drink better for your mouth by diluting it with water or club soda!

¡Atención! ¡Entérese de lo que es mejor para sus dientes!

Las festividades navideñas son días felices para usted y su familia; pero muchas veces no ponemos atención a los dientes durante estas celebraciones. El estrés, los malos hábitos de higiene oral, y la mala nutrición durante estas fiestas pueden afectar sus dientes. Asegúrese que sus dientes perduren para las futuras celebraciones. Use el hilo dental diariamente y cepille sus dientes dos veces al día.

¡Evite las cosas en la lista Nada Bueno y substituya las cosas por la lista Buenos!

Nada Bueno

Soda/Refresco

~~Comidas que se pegan a los dientes como papitas, cualquier tipo de galletas~~

Comidas/bebidas con azúcar añadida

Dulces chicolosos

Comiendo todo el día



Buenos

- ✓ Agua Gaseosa
- ✓ Comidas crujientes como fruta fresca, vegetales y nueces
- ✓ Queso
- ✓ Yogurt bajo en grasa
- ✓ Chicle sin azúcar con Xylitol
- ✓ Algunos pedacitos de chocolate oscuro
- ✓ 2 bocadillos saludables al día



¡Aplausos por Dientes Saludables! Trate de hacer esta versión de una bebida clásica...

Cidra de Manzana Gaseosa Buena para los dientes*

¡Diluya cidra de manzana añadiéndole agua gaseosa!

*Agregue arándano congelado para un sabor extra y nutritivo

P.D.: ¡Usted puede mejorar su bebida a su gusto diluyéndola en agua o agua mineral!