

Domain 6 – Oral Hygiene Behaviors

Oral Hygiene Behaviors – “WHAT TO DO?”



Good Oral Hygiene Practices include:

- ✓ **Brushing your teeth twice a day, especially at night before going to bed**



- ✓ **Flossing at least once a day at night before sleeping**



- ✓ **Removing your dentures before going to bed at night and soaking them in water overnight**



- ✓ **Checking your mouth and gums for lumps, bumps and sores**



- ✓ **Having a dental check-up at least once a year**



- ✓ **Changing your toothbrush every 3 months**



Dominos 6 – Prácticas sobre la Higiene Bucal

Prácticas sobre la Higiene Bucal

“¿ Qué hacer???”



Prácticas de Buena Higiene Bucal incluye:

Cepillarse los dientes dos veces al día, especialmente durante la noche antes de ir a la cama



Usar hilo dental al menos una vez al día antes de ir a dormir



Quitarse sus dentaduras antes de ir a dormir y mantenerlas en agua durante la noche



Revisar su boca y encías para masas y llagas



Tener un chequeo dental al menos una vez al año



Cambiande tu cepillo de dientes cada 3 meses

