

Did you know?

Approximately 75% of Americans are reported to suffer from some form of periodontal disease which makes it the most common cause of tooth loss in adults.



- 50 percent of young children and nearly 70 percent of adolescents will be affected by cavities.
- To avoid a build-up of bacteria and germs, you should replace your toothbrush 3 to 4 times a year and especially after an illness.
- Smokers who smoke less than half a pack of cigarettes a day are more than 3 times likely than nonsmokers to develop periodontal disease. This risk doubles for those who smoke more than half a pack a day.
- Sodas contain phosphoric acid, which interferes with the body's ability to absorb teeth-strengthening calcium.

What can you do to improve your oral health? Practice good habits such as having regular oral checkups, brushing and flossing every day and maintaining a proper diet. Learn more at www.fwisd.org/wellness.

¿Sabías ésto?

Aproximadamente un 75% de los americanos han reportado que sufren de algún tipo de periodontitis, lo que se considera la causa más común de pérdida de dientes en los adultos.



- El 50 por ciento de los niños pequeños y casi un 70 por ciento de los adolescentes se verán afectados por caries dentales.
- Para evitar la acumulación de bacterias y gérmenes, usted debe reemplazar su cepillo de dientes 3 o 4 veces al año y especialmente después de una enfermedad.
- Los fumadores que fuman menos de medio paquete de cigarrillos al día, tienen más de 3 veces el riesgo de contraer periodontitis que las personas que no fuman. Este riesgo se duplica para aquellos que fuman más de medio paquete de cigarrillos al día.
- Los refrescos carbonatados contienen ácido fosfórico, lo que interfiere con la habilidad del cuerpo para absorber el calcio necesario para fortalecer los dientes.

¿Qué puede usted hacer para mejorar su salud oral?
¡Practique buenos hábitos de salud! Visite regularmente a su dentista para que examine sus dientes, cepille sus dientes y use el hilo dental todos los días y mantenga una dieta saludable. Para más información visite www.fwisd.org/wellness.