




LUCE TU SONRISA



Para Aprender
Más Acerca
del NCDHM

ADA American
Dental
Association®
America's leading
advocate for oral health

[ADA.org/ncdhm](https://ada.org/ncdhm)

- Cepíllate los dientes dos veces al día. 
- Limpia entre tus dientes todos los días. 
- Reduce el consumo de bocadillos como comidas nutritivas. 
- Visita al dentista en forma regular. 