

Una sonrisa sana es el reflejo
de un cuerpo en *equilibrio*



En México, el **70% de los mexicanos** padece sobrepeso y casi una tercera parte sufre de obesidad.

La obesidad puede llegar a aumentar el riesgo de hipertensión, diabetes, artritis, enfermedad cardiovascular, problemas respiratorios, cáncer y también **problemas de la salud bucal** como:



Enfermedad periodontal:
Afecta directamente las encías.



Aparición de caries:
Por la ingesta excesiva de azúcar.

Cuida tu salud bucal



Cepilla tus dientes
mínimo dos veces al día.



Usa hilo dental
en cada cepillado.



Consulta a tu dentista
cada 6 meses.

Pero, recuerda siempre consultar a un especialista, las recomendaciones dentales solo podrán funcionar si tu cuerpo se encuentra en equilibrio:

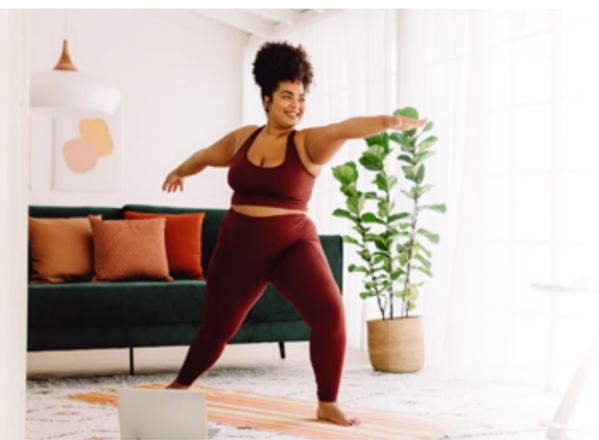
Modifica tu *alimentación*

Aumenta el consumo de verduras y frutas y disminuye el consumo de alimentos que contengan grasas, carbohidratos y sal.



Mueve tu *cuerpo*

Realiza actividad física mínimo por 30 minutos diarios.



Bebe agua *simple*

Entre 6 y 8 vasos al día (cada vaso de 250 mililitros); evita el consumo de refrescos, jugos o cualquier bebida que contenga azúcar.



¡Solicita tu cita de valoración dental ahora!

Fuentes: Gobierno de México y Colgate