

Your Health

Good health can be measured in many ways. Weight, fitness, emotional well-being, and being disease- and injury-free are just a few of those measures. Although it may be tempting to quantify health by a single, absolute standard, it's actually an accumulation of factors that contribute to overall health.



The Health of Your Teeth

Here are some tips to help you look after your teeth.

Brush at least twice a day. The best time to brush teeth is after meals.

Brush thoroughly. Tooth brushing should take between two and three minutes.

Floss your teeth daily. Use a slow and gentle sawing motion.

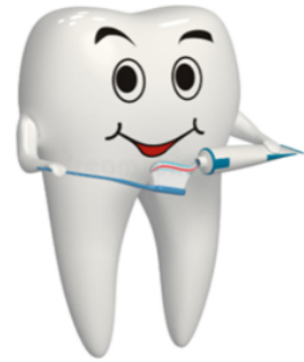
Limit acidic drinks like soft drinks, cordials and fruit juices. Food acids soften tooth material and dissolve the minerals in tooth enamel, causing holes (cavities or caries). In severe cases, teeth may be 'eaten' right down to the gum.

Limit sugary foods. Bacteria in dental plaque change sugars into acids.

Avoid using your teeth for anything other than chewing food. If you use them to crack nuts, remove bottle tops or rip open packaging, you risk chipping or even breaking your teeth.

See your dentist for regular check-ups. You should also visit your dentist if you have a dental problem such as a toothache or bleeding gums.

There are three key things that healthy people do every day: exercise, maintain a nutritious diet, and get a good night's sleep.



Su Salud

La buena salud se puede medir de muchas maneras. El peso, el estado físico, el bienestar emocional y la ausencia de enfermedades y lesiones son solo algunas de esas medidas. Aunque puede ser tentador cuantificar la salud con un solo estándar absoluto, en realidad es una acumulación de factores que contribuyen a la salud en general.



La Salud de Tus Dientes

Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a cuidar sus dientes.

Cepille al menos dos veces al día. El mejor momento para cepillarse los dientes es después de las comidas.

Cepille a fondo. El cepillado dental debe tomar entre dos y tres minutos.

Use hilo dental diariamente. Use un movimiento de corte lento y suave.

Limite las bebidas ácidas como los refrescos, los cordiales y los jugos de frutas. Los ácidos alimentarios ablandan el material dental y disuelven los minerales en el esmalte dental, causando agujeros (cavidades o caries). En casos severos, los dientes pueden ser "comidos" hasta la encía.

Limite los alimentos azucarados. Las bacterias en la placa dental transforman los azúcares en ácidos.

Evite usar sus dientes para otra cosa que no sea masticar alimentos. Si los usa para romper las tuercas, quitar las tapas de las botellas o rasgar el empaque, corre el riesgo de astillarse o incluso romperse los dientes.

Hay tres cosas clave que las personas sanas hacen todos los días: hacer ejercicio, mantener una dieta nutritiva y dormir bien por la noche.

