

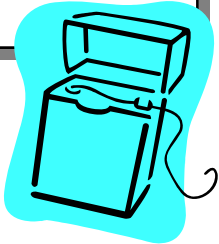


This Flu Season...

Keep Your Germs to Yourself!

Simple ways to keep you and your smile healthy

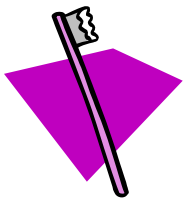
Wash hands before and after brushing and flossing.



If sharing toothpaste, avoid touching toothbrush to open end of tube.



Use your own toothbrush and mouthrinse cup.



Sharing toothbrushes or cups can increase the risk for colds, flu, or other illnesses.

Replace toothbrush after illness to avoid getting sick again.

Rinse and air-dry your toothbrush after each use to reduce bacterial growth.



If sharing a toothbrush holder, clean it often and make sure toothbrushes do not touch.

Store toothbrush upright to speed drying time.

Other ways to stay healthy:

- Get a flu vaccine every year.
- Wash hands often.
- Eat healthy foods.
- Brush and floss daily.
- Schedule a dental check-up twice a year.
- Sneeze or cough into a tissue. No tissue? Use elbow!



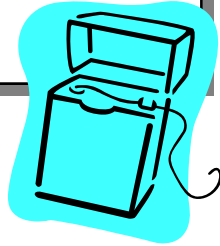


En esta época de influenza...

¡No Comparta Sus Microbios!

Maneras sencillas para mantenerse usted y su sonrisa saludable

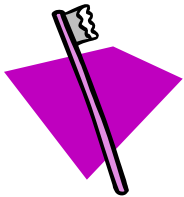
Lávese las manos antes y después de cepillarse y usar el hilo dental.



Si comparte pasta dental, evite que el cepillo toque la parte abierta del tubo.



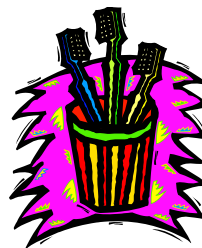
Use su propio cepillo dental y vaso para enjuagar.



Compartir el cepillo dental o vasos puede aumentar el riesgo de adquirir la influenza, gripe u otras enfermedades.

Reponga su cepillo dental después de una enfermedad para prevenir una recaída.

Enjuague y deje secar al aire su cepillo dental después de cada uso para reducir el crecimiento de bacteria.



Si comparte un recipiente, límpielo con frecuencia y asegúrese que no haya contacto entre los cepillos dentales.

Guarde el cepillo dental verticalmente para acelerar el tiempo que tarda en secar.

Otras maneras de mantenerse saludable:

- Vacúnese contra la influenza cada año.
- Estornude o tosa en un pañuelo. ¿No tiene pañuelo? Use su codo, ¡NO sus manos!
- Lávese las manos seguido.
- Aliméntese con comidas saludables.
- Cepillase y use hilo dental diariamente.
- Programe un chequeo dental dos veces al año.

