

Good Daily Oral Hygiene Social Media Captions:

In English:

There is a strong connection between oral health and overall health, so it is especially important for you to continue practicing good daily oral hygiene. Having a good daily oral hygiene routine will not only help prevent you from getting sick, but it can help keep your body’s natural defenses strong.

Remember to:

• Brush your teeth for two minutes, twice daily

• Floss daily

• Limit sweets and sugary beverages and instead focus on healthier alternatives like water, fruits, and vegetables.

**Use the hashtags: #SmileCalifornia #COVID19 #InThisTogether**

En español:

Existe una fuerte conexión entre la salud bucal y la salud general, por eso es especialmente importante que continúe practicando una buena higiene bucal diaria. Tener una buena rutina diaria de higiene oral no solo ayudará a evitar que se enferme, sino que también ayudará a mantener fuertes las defensas naturales de su cuerpo.

Recuerde:

• Cepillarse los dientes por dos minutos, dos veces al día.

• Usar hilo dental diariamente

• Limitar los dulces y las bebidas azucaradas y, en cambio, concentrarse en alternativas más saludables como el agua, las frutas y las verduras.

**Utilicé las etiquetas: #SonrieCalifornia #SmileCalifornia #COVID19 #EnEstoJuntos**