

# Your Oral Health Action Plan

## Keep up the good work at home!

*Tu plan de acción de salud oral  
¡Mantén ese gran trabajo en casa!*

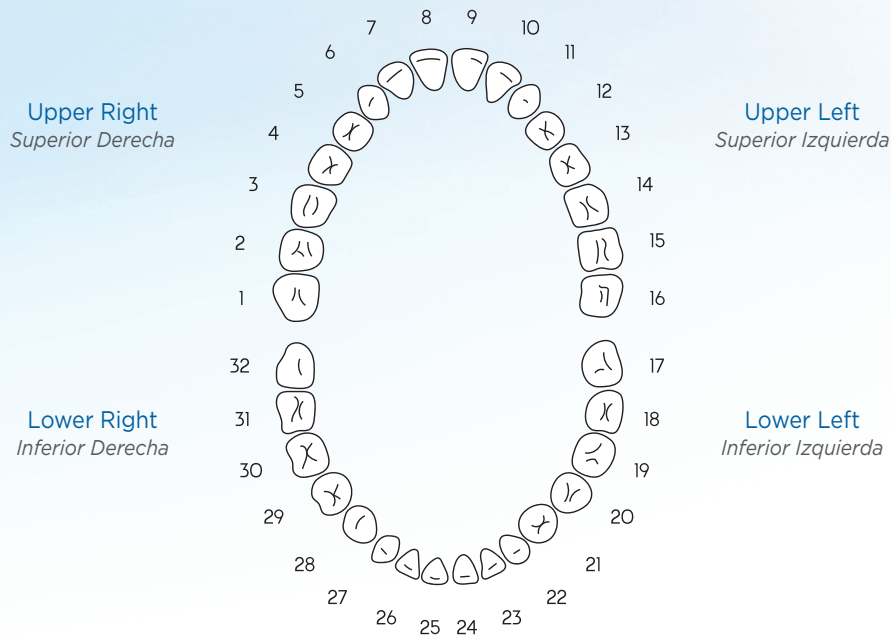
- Follow the personalized care steps you and your dental professional discussed  
*Sigue los pasos de la rutina personalizada que discutiste con el asistente dental profesional*
- Remind yourself to focus on good oral care habits every day... and stick to them:  
brushing, flossing, and using mouthrinse  
*Recuerda enfocarte en los buenos hábitos de cuidado oral todos los días... y síguelos:  
cepillarte los dientes, usar hilo dental y enjuagarte la boca.*

### A HEALTHIER MOUTH STARTS HERE

*These are the areas of concern I will pay close attention to:*

#### UNA BOCA MÁS SANA COMIENZA AQUÍ.

*Estas son las áreas de mayor riesgo en las cuales me enfocaré:*



- Gingivitis/Gingivitis   
  Bad breath/Mal aliento   
  Swollen, bleeding gums/Inflamación, sangrado de las encías  
 Cavities/Cavidades   
  Plaque, tartar/Placa, sarro   
  Other/Otros: \_\_\_\_\_

Notes/Notas:

Stay on track to better oral health  
*Manténte en el camino hacia una mejor salud oral*

**Use this checklist to help reach your goals before your next visit in 6 months.**  
***Usa este listado para alcanzar tus objetivos antes de tu siguiente visita en 6 meses.***

**New step you will take/Nuevo paso que añadirás:** \_\_\_\_\_  
*Product/Brand - Producto/Marca*

**Your dental professional recommends/Tu asistente dental profesional recomienda lo siguiente:** \_\_\_\_\_  
*Product/Brand - Producto/Marca*

**How often to use it/Con qué frecuencia usarlo:** \_\_\_\_\_  
*Example: 2X day, 1X day, weekly - Ejemplo: 2 veces por día, 1 vez por día, 1 vez por semana*

**How much to use/Cuánto usar:** \_\_\_\_\_  
*Example: 20ml of rinse, 18" of floss - Ejemplo: 20 ml de enjuague, 18 in de hilo dental*

**When to use it/Cuándo usarlo:** \_\_\_\_\_  
*Example: Before brushing, after brushing, anytime, AM PM - Ejemplo: Antes/después de lavarse los dientes, a. m., p. m.*

**How long you should do this new step/Cuánto tiempo deberías hacer este nuevo paso:** \_\_\_\_\_

*Example: Brush for 2 minutes, rinse for 30 seconds, floss specific areas - Ejemplo: Cepillate durante 2 minutos, enjuaga tu boca durante 30 segundos, usa hilo dental en el área.*

**Ways you can make this new step a habit/Formas en que puedes hacer de este nuevo paso un hábito:**

Pick a time—when will it best fit into your schedule?

*Elige una hora: ¿cuándo se ajustará mejor a tu agenda?* \_\_\_\_\_

Pick a place—where can you conveniently do this?

*Elige un lugar: ¿dónde puedes hacer esto de manera conveniente?* \_\_\_\_\_  
*Example: at work, in the car, in the shower - Ejemplo: en el trabajo, en el coche, en la ducha.*

How will you know the new step is working? Look for the following:

*¿Cómo sabrás si el nuevo paso está funcionando? Busca lo siguiente:*

- Smoother teeth when you run your tongue over them/*Dientes más suaves cuando pasas tu lengua sobre ellos.*
- Gums are less swollen, less tender, less painful/*Encías menos hinchadas, menos sensibles, menos dolorosas.*
- Less bleeding/*Menos sangrado.*
- Fresher breath and cleaner mouth/*Aliento más fresco y tu boca más limpia.*
- Whiter teeth and more attractive smile/*Dientes más blancos y una sonrisa más atractiva.*
- Less plaque build-up/*Menos placa acumulada.*
- Other/*Otros:*

**Notes/Notas:**