**Tips para cuidar de tu boca y tu sonrisa este otoño**

****

**Ciudad de México, 4 de octubre de 2024.-** Con la llegada del otoño y los cambios de clima, es el momento ideal para ajustar tu rutina de cuidado personal, incluyendo la salud bucal. El frío y el aire seco pueden afectar nuestra boca de manera indirecta, haciendo que la producción de saliva disminuya. Esto puede reducir la capacidad natural de la boca para eliminar bacterias y neutralizar ácidos, lo que resalta la importancia de mantener una rutina de cuidado bucal adecuada.

**Cepillado esencial: Lo básico, bien hecho.** Durante los meses más fríos, es clave mantener una rutina de cepillado constante. Asegúrate de cepillarte al menos dos veces al día, usando movimientos suaves y circulares para evitar la irritación de las encías. Un cepillo de cerdas suaves es ideal para proteger tus encías, que pueden ser más sensibles con los cambios de clima.

**Refresca tu aliento sin complicaciones.** El mal aliento es un problema común, especialmente cuando la boca no produce suficiente saliva. Complementar tu rutina con un enjuague bucal ayuda a combatir las bacterias que causan el mal aliento y a mantener una sensación de frescura durante todo el día. Existen opciones en el mercado, como Therabreath, un enjuague sin alcohol que es más suave para la boca, evitando la sensación de ardor que muchos enjuagues tradicionales producen.



*Cortesía de Therabreath*

**Hidratación interna: El truco para una boca sana.** El clima frío y el aumento en el consumo de bebidas calientes pueden deshidratarte sin que lo notes. Mantente bien hidratado para promover la producción de saliva, que ayuda a limpiar naturalmente la boca y prevenir el mal aliento. Beber suficiente agua es una forma simple pero poderosa de complementar tu rutina de higiene bucal.

**Irrigadores bucales: Tecnología al servicio de tu sonrisa.** Si buscas llevar tu rutina de cuidado bucal al siguiente nivel, los irrigadores bucales como los de Waterpik, son una excelente opción. Utilizan un chorro de agua a presión para limpiar entre los dientes y debajo de las encías, eliminando restos de comida y placa que el cepillado convencional no alcanza. Esta tecnología es ideal para quienes usan ortodoncia o implantes dentales, o simplemente desean complementar su rutina diaria con una limpieza más profunda.

**No olvides tus labios: Hidratación externa.** El clima frío y el viento pueden resecar tus labios, lo que hace que la hidratación sea crucial. Utilizar un bálsamo labial nutritivo te ayudará a mantenerlos suaves y protegidos, complementando tu rutina de cuidado bucal para asegurar que tu sonrisa no solo esté saludable, sino también presentable.



*Cortesía de Free Pik*

Cuidar tu boca no es solo una cuestión de rutina, sino una forma de sentirte bien contigo mismo. Este otoño, incorpora estos hábitos simples pero poderosos y deja que tu sonrisa hable por ti en cada momento. Ya sea en una reunión de trabajo o en una tarde con amigas y amigos, una boca sana y un aliento fresco te acompañarán en cada paso que des. Para lograrlo, puedes contar con Therabreath, que ofrece dos fórmulas disponibles en México, diseñadas para combatir el mal aliento de manera eficaz y sin alcohol, dejando una sensación de frescura duradera sin incomodidades.

\_\_\_\_\_\_\_

Contactos de Prensa

Sharon Cano

[scano@bandofinsiders.com](mailto:scano@bandofinsiders.com)

55 1812 1582

Regina Páez

[rpaez@bandofinsiders.com](mailto:rpaez@bandofinsiders.com)

55 2323 8283